

जहाँ डाक्टर न हों

ग्राम स्वास्थ्य रक्षा पुस्तक

डेविड वर्बर

भारत के लिए संशोधन

द्वि वॉलन्टरी हेल्थ एसोसिएशन ऑफ इण्डिया द्वारा

इस पुस्तक का इस्तेमाल कैसे करें

जब आप यह पुस्तक प्राप्त करें :

आरम्भ में दी गयी विषय-सूची को पढ़ें। इससे मालूम होगा कि किस अध्याय में क्या है और किस पृष्ठ पर किस विषय की चर्चा की गयी है।

किसी विशेष बीमारी या स्वास्थ्य संबंधी विषय को जानने के लिए :

१. पुस्तक के अंत में पीले पृष्ठों को देखें। यह पुस्तक में चर्चित सभी विषयों की तालिका (अनुक्रमणिका) है। यदि जो विषय आपको चाहिए वह नहीं मिल पा रहा है तो उसे दूसरे नाम के नीचे देखें। या.

२. विषय-सूची की जांच करें। तब जो विषय आपको चाहिए उसके सामने लिखी पृष्ठ संख्या पर पुस्तक को खोलें।

यदि आप पुस्तक में लिखे कुछ शब्दों को न समझ पायें तो :

उस शब्द को पुस्तक के आखिर में हरे पृष्ठों के ठीक बाद में दी गयी शब्दावली में खोजें।

किसी भी दवा को इस्तेमाल करने से पहले :

हमेशा उसके इस्तेमाल करने के ढंग, खुराक की मात्रा, सम्बन्धित सावधानी व खतरे आदि के विषय में जानकारी के लिए हरे पृष्ठों को देखें। हरे पृष्ठों के आरम्भ के पास ही दवाओं की सूची व दवाओं की तालिका देखी जा सकती है।

आपात कालीन स्थितियों के लिए तैयार रहने के लिए :

१. अध्याय २३ में सुझाये गये दवाओं के बक्से को हमेशा घर अथवा गांव में तैयार रखें।

२. पुस्तक को जरूरत पड़ने से पहले ही पढ़ लें—विशेष रूप से प्राथमिक चिकित्सा सम्बन्धी अध्याय १० और बीमार व्यक्ति की देखभाल कैसे करें सम्बन्धी अध्याय ४ को अवश्य पढ़ें।

अच्छा स्वास्थ्य बनाये रखने में अपने परिवार की सहायता करने के लिए :

पोषण सम्बन्धी अध्याय ११ और बचाव सम्बन्धी अध्याय १२ को ध्यान से पढ़ें तथा निर्देशों व सावधानियों पर ध्यान दें।

अपने समुदाय के स्वास्थ्य में सुधार लाने के लिए :

इस पुस्तक पर चर्चा करने और स्थानीय स्वास्थ्य सम्बन्धी समस्याओं पर बातचीत करने के लिए अपने पड़ोसियों को इकट्ठा करें। या किसी अध्यापक से कहें कि वह इस पुस्तक को इस्तेमाल करते हुए बच्चों तथा वयस्कों की विशेष कक्षाएँ लें। आपको इस पुस्तक के पहले भाग में हल्के पीले रंग के पृष्ठों में ग्राम स्वास्थ्य सेबक के लिए दो शब्द में कई लाभदायक सुझाव मिलेंगे।

जहाँ डाक्टर न हो

ग्राम स्वास्थ्य रक्षा

पुस्तक

जहाँ डाक्टर न हो

ग्राम स्वास्थ्य रक्षा पुस्तक

डेविड वर्नर

भारत के लिए अनुकूलन
सी. सत्यमाला ने
द्वि वालन्टरी हेल्थ एक्सोसिस्टेशन आफ इण्डिया
के लिए किया

अनुवादक : पृथ्वीराज मींगा
भाषा सरलीकरण : पद्म खन्ना



रेखाचित्र - डेविड वर्नर,
जी. जखरिया और पद्म खन्ना

डेविड वर्नर, १९३४

Where There is No Doctor

मूल भाषा : स्पेनिश

मूल शीर्षक : DONDE NO HAY DOCTOR

सर्व प्रथम प्रकाशन :

The Hesperian Foundation

P.O. Box. 1692

Palo Alto, California 94302

U.S.A

अंतरराष्ट्रीय कापीराइट © 1977 : The Hesperian Foundation

भारतीय संस्करण कापीराइट © 1980 V.H.A.I.

हिन्दी संस्करण कापीराइट © 1982 V.H.A.I.

दूसरा संशोधित भारतीय संस्करण जून १९८४

मुद्रक : प्रिंटेडर, नई दिल्ली-४६, फोन - ३५३७१२

मुफ्त बांटने या लागत मूल्य पर बेचने के लिए इस पुस्तक के चित्रों सहित किसी भी भाग की नकल करने या पुनः प्रकाशित करने के लिए लेखक अथवा प्रकाशक की पूर्व स्वीकृति की आवश्यकता नहीं है। यदि व्यापारिक दृष्टिकोण से गृह किया जाये तो प्रकाशक की पूर्व स्वीकृति आवश्यक है। उस सामग्री की एक प्रति जिसमें इस पुस्तक का कोई अंश प्रकाशित हुआ हो, प्रकाशक के पास भेज दें तो उनको खुशी होगी।

हिन्दी संस्करण

इसे आपकी सहायता से सुधारा जा सकता है। यदि आप ग्राम स्वास्थ्य सेवक हैं या डाक्टर, मां अथवा कोई ऐसे व्यक्ति हैं जो इस पुस्तक में सुधार लाने के विषय में सुझाव दे सकते हैं तो कृपया वालंटरी हेल्थ एसोसियेशन आफ इण्डिया को अवश्य पत्र लिखें।

हम आपके आभारी होंगे।

पुस्तक संगाने का पता :

वालंटरी हेल्थ एसोसिएशन आफ इण्डिया
सी-१४, कम्युनिटी सेंटर
सफदरजंग डेवेलपमेंट एरिया
नयी दिल्ली-११००१६
भारत

यह पुस्तक व्यापारिक दृष्टिकोण रखने वाले प्रकाशक द्वारा प्रकाशित की गयी होती तो इसका मूल्य बहुत ज्यादा होता । लेकिन हमने इसे खुद प्रकाशित किया और वह भी कम मूल्य पर ताकि यह दूर-दराज बसे उन लोगों तक अवश्य पहुंच सके जिन्हें इसकी सबसे ज्यादा जरूरत है । समस्या है इसके वितरण की । यदि आप इस सम्बन्ध में कोई सुझाव दे सकें या हमारी सहायता कर सकें तो कृपया वालंटरी हेल्थ एसोसिएशन के प्रकाशन अधिकारी को अवश्य पत्र लिखें ।

धन्यवाद

मैं इन सब का धन्यवाद करता हूँ जिनका इस किताब के मूल स्पेनिश संस्करण को तैयार करने और समीक्षा करने में महत्वपूर्ण सहयोग रहा :

वाल प्राइस, बाल-रोग विशेषज्ञ; अल होत्ती, इन्टर्न; रोडने केन्डाल, चर्म रोग विशेषज्ञ; मैक्स कैपेस्टनी, स्त्री-रोग विशेषज्ञ; रुडोल्फ बौक, आँख चिकित्सा विशेषज्ञ; कैन्ट बेनेडिक्ट, बाल-रोग विशेषज्ञ; एल्फोन्सो डैरीकेडपे, चिकित्सक, कारलोस फेस्लि सोटो मिल्लर, चिकित्सक और सर्जन; पोल क्विन्टाना, बाल-रोग विशेषज्ञ ।

अंग्रेजी संस्करण के लिए मैं इन लोगों का विशेष रूप से धन्यवाद देना चाहूँगा—डा० डेविड मोरले, बाल-रोग विशेषज्ञ; डा० वाल प्राइस, बाल-रोग विशेषज्ञ, विल बोवर, स्वास्थ्य शिक्षक और एलिसन ओरोजको, सहायक, जिन्होंने ध्यानपूर्वक समीक्षा की और उपयोगी सलाह दी……इनके साथ ही सूसान और ग्रेग ट्रोल, दाइयों, का भी जिन्होंने माताओं और दाइयों के लिए लिखे गये अध्याय को दोहराने में सहायता दी ।

मैं अफ्रीका, एशिया और इन्डोनेशिया के हिस्सों के उन सभी स्वास्थ्य सम्बन्धित लोगों का धन्यवाद करना चाहता हूँ जिन्होंने कीमती सुझाव दिये कि किताब में क्या कुछ रखा जाय……और डा० जैक लॉगे, लॉगे मैडिकल पब्लिकेशन्स का धन्यवाद जिन्होंने इतने सब लोगों से मिलाने में सहायता की ।

इस किताब का दाम कम रखा गया है क्योंकि इसके लिए किया गया काम ज्यादातर स्वयंसेवी रूप में किया गया । मैं अपने हृदय से उन सबका धन्यवाद करता हूँ जिन्होंने अपने समय, धन और चिन्ता देकर इसे सफल बनाया है ।

डेविड वर्नर

‘जहाँ डाक्टर न हो’ का भारत के लिए अनुकूलन डा० सत्यामाला द्वारा किया गया जो कि कौम्प्री-हैन्सिव कूलर हेल्थ प्लानिंग, जामखेड़ और इन्टीग्रेटिड कम्युनिटी हेल्थ प्रोजेक्ट (दीन बन्धु मैडिकल मिशन) तमिल नाडु में काम कर चुकी हैं । वे डा० इन्दिरा कपूर, डा० बंटी कोवन और क्रिश्चियन मैडिकल कालेज और अस्पताल के बाकी सदस्य, डा० राज और मेबेल अरोले, डा० हरि और प्रेम चन्द्रन जान, डा० विजय कुमार, डा० आर० कौशल्या देवी, डा० जे० एस गिल, डा० एस० ए० कौल, डा० मीरा सद्गोपाल, बास बुएनु डी मेस्क्वीटा और सिस्टर लोरेन रयान का धन्यवाद देती हैं । विशेष धन्यवाद मील्स फार मिलियन्स फाऊंडेशन को जिनकी सहायता से पोषण अध्याय में पृष्ठ १२८-१३१ पर वर्गीकरण दिया गया है । डा० जोसफ, डा० मीरा सुंदरम् और डा० मीरा शिवा भी भी आभारी हैं जिन्होंने इस पुस्तक के चौथे संस्करण के संशोधन में सहायता दी ।

विषय-सूची

प्रस्तावना

ग्राम स्वास्थ्य कार्यकर्ता के लिए दो शब्द.....	दो शब्द १
स्वास्थ्य सम्बन्धी जरूरतें और मानवीय	किसी नये ढंग को आजमाना, दो शब्द १५
जरूरतें, दो शब्द २	लोगों और भूमि के बीच संतुलन, दो शब्द १६
स्वास्थ्य देखभाल से जुड़ी कई बातें हैं, दो शब्द ७	बचाव और इलाज के बीच संतुलन, दो शब्द १७
अपने समुदाय को अच्छी तरह देखें-परखें,	दवाओं का उचित और सीमित
दो शब्द ८	इस्तेमाल, दो शब्द १८
आवश्यकताओं को पूरा करने के लिए स्थानीय	प्रगति का पता लगाना, दो शब्द २०
साधनों का उपयोग करना दो, शब्द १२	शिक्षण और अध्ययन एक साथ, दो शब्द २१
निश्चित करना कि क्या करें और कहां से शुरू	शिक्षण के साधन, दो शब्द २२
करें, दो शब्द १३	इस पुस्तक का भरपूर लाभ उठाना, दो शब्द २८

अध्याय १

घरेलू उपचार और लोकप्रिय विश्वास.....	१
ऐसे घरेलू उपचार जो लाभदायक हैं १	खसरा, छोटी माता और चेचक ६
विश्वास जो लोगों को ठीक कर सकते हैं २	यह बताने के ढंग कि घरेलू उपचार लाभ करेगा
विश्वास जो लोगों को बीमार कर सकते हैं ४	या नहीं १०
जादू-टोना और नजर लगना ५	कुछ लाभदायक घरेलू उपचार १३
कुछ सवाल-जवाब ६	एनीमा, रेचक और जुलाब २१

अध्याय २

ऐसे रोग जिनमें प्रायः भ्रम हो जाता है.....	२५
रोग क्यों होता है ? २५	ऐसे रोग जिन्हें अलग से पहचानना मुश्किल होता
विभिन्न प्रकार के रोग और उनके कारण २६	है २८
असंक्रामक रोग २६	उन बीमारियों के बीच का भ्रम जिनमें बुखार
संक्रामक रोग २७	होता है ३२

अध्याय ३

बीमार व्यक्ति की जाँच कैसे करें.....	३५
प्रश्न ३५	कान ४०
स्वास्थ्य की सामान्य अवस्था ३६	मुँह, जीभ और गला ४१
तापमान ३६	चमड़ी ४२
थर्मामीटर का इस्तेमाल ३७	पेट ४२
हृदय ३८	मांसपेशियाँ और नसें ४५
नब्ब ३९	पाँव ४७
आँखें ४०	

अध्याय ४

एक बीमार व्यक्ति की देखभाल कैसे करें.....	४६
रोगी को आराम देना ४६	परिवर्तनों पर दृष्टि रखना ५१
गम्भीर रूप से बीमार व्यक्ति की विशेष देखभाल ५०	खतरनाक बीमारियों के लक्षण ५२
तरल ५०	डाक्टरी सहायता कब और कैसे ली जाए ५२
आहार ५१	साइकल एंबुलेंस ५४
स्वच्छता और बिस्तर में अलग-अलग करवट लेना ५१	स्वास्थ्य कार्यकर्ता से क्या कहना है ५४

अध्याय ५

बिना दवाओं के इलाज.....	५५
पानी के साथ चिकित्सा ५६	
जब पानी दवाओं से ज्यादा लाभ कर सकता है ५७	

अध्याय ६

आधुनिक दवाओं के सही और गलत इस्तेमाल.....	६१
दवाओं के इस्तेमाल के बारे में निर्देश ६१	दवाओं के सेवन के दौरान क्या खाये ६५
दवाओं का सबसे खतरनाक दुरुपयोग ६२	जब दवा का सेवन नहीं करना चाहिए ६६

अध्याय ७

प्रतिजीवाणु दवाएं (एंटीबायोटिक्स) : वे क्या हैं और उनका प्रयोग कैसे करें.....	६७
प्रतिजीवाणु दवाओं के प्रयोग सम्बन्धी निर्देश ६८	
जब किसी प्रतिजीवाणु दवा से कोई लाभ न हो तो क्या करें ६९	
प्रतिजीवाणु दवाओं के सीमित इस्तेमाल का महत्व ७०	

अध्याय ८

दवा को कैसे मापें और कैसे दें.....	७१
द्रव्य रूप में प्राप्त दवाएं ७२	जो लोग पढ़ लिख नहीं सकते उनके लिए नुस्खा बनाना ७५
छोटे बच्चों को दवाएं कैसे दें ७४	
दवाओं का सेवन कैसे करें ५७	

अध्याय ९

टीका लगाने के लिए निर्देश और सावधानियां.....	७७
कब टीका लगाएं और कब नहीं ७७	विशेष दवाओं के टीके से खतरनाक प्रतिक्रियाएं ८१
ऐसी आपातकालीन स्थितियां जब टीका लगाना जरूरी है ७८	पैनसिलीन की गम्भीर प्रतिक्रिया से बचाव ८४
जिन दवाओं का टीका नहीं लगाना चाहिये ७९	टीका लगाने के लिए पिचकारी को कैसे तैयार करें ८५
खतरे और सावधानियां ८०	टीका कैसे लगायें ८६

प्राथमिक चिकित्सा.....८७

बुखार ८७
प्रघात ८९
बेहोशी ९०
जब गले में कोई चीज फंस जाए ९१
डूबना ९२
सांस रुकने पर : मुख स्वसन क्रिया ९२
ताप द्वारा पैदा की गई आपात स्थितियां ९३
घाव से बहते खून को कैसे रोका जाए ९५
नक़्सीर को कैसे बन्द करें ९६
कटना, खरोंच और छोटे घाव ९७
बड़े घाव : उन्हें बन्द कैसे किया जाए ९८
पट्टी १००
छतहा घाव १०१

चाकू, गोली या दूसरी प्रकार से हुए गंभीर
घाव १०३
आंत की प्रचंड स्थितियां (प्रचंड पेट) १०६
उण्डकपुच्छशोथ, पयुं दर्याशोथ १०८
जलना १०९
टूटी हुई हड्डियां १११
विस्थापन (ऐसी हड्डियां जो जोड़ से उखड़
जाती हैं) ११४
खिंचाव और मोच ११५
जहर फैलना (विषाक्तता) ११६
सर्पदंश ११९
अन्य जहरीले दंश १२३

अध्याय ११

पोषण : स्वस्थ रहने के लिए क्या खायें.....१२५

भली प्रकार न खाने से पैदा होने वाले रोग १२५
ऐसे आहार जो हमारे शरीर के स्वस्थ रहने के
लिए जरूरी हैं १२८
सही खाने का क्या अर्थ है १३१
जब आपके पास काफी धन या भूमि न हो तब
भी बेहतर आहार खाने के तरीके १३५
विटामिन कहाँ से प्राप्त करें : गोलियों, टीकों,
शर्बतों से या भोजन से १३६
जिन चीजों को हमें भोजन में प्रयोग नहीं करना
चाहिए १४०
छोटे बच्चों के लिए उत्तम आहार १४१

आहार के विषय में हानिकारक विचार १४५
लोगों के आहार से संबंधित स्वास्थ्य की
समस्याएं १४६
खून की कमी १४६
उच्च रक्तचाप १४७
मोटे लोग १४८
मधुमेह १४९
पेट का अल्सर, अम्लशूल और अम्लीय अपच १४९
कब्ज १५१
गलगंड १५२
लैप्पिरिज्म १५३

अध्याय १२

बचाव : बहुत सो बीमारियों से कैसे बचा जा सकता है.....१५५

स्वच्छता १५५
बीमारियां कैसे फैलती हैं १५५
स्वच्छता के सामान्य निर्देश १६७
सार्वजनिक स्वच्छता १७१
बेहतर शौचालय १७२
टीके (प्रतिरक्षण) सरल व पक्का बचाव १७५
बीमारी और नुकसान से बचने के दूसरे ढंग १७६
ऐसी आदतें जो स्वास्थ्य पर बुरा असर डालती हैं १७६

अध्याय १३

कुछ आम बीमारियाँ.....१८१

निजलन (पानी की कमी) १८१

अतिसार (दस्त) और पेचिश १८३

उल्टी (कय) १८०

गंभीर अतिसार से पीड़ित व्यक्ति की देखभाल १८१

कृमि तथा आंतों के दूसरे परजीवी १८३

केंचुआ १८३

सूत्रकृमि १८४

विपकृमि १८५

अंकुश कृमि १८५

फीता कृमि १८६

ट्रिकिनोसिस १८७

अमीबा १८७

गियाडिया १८८

सिरदर्द और अधसीसी १८९

मर्दी जुकाम और फ्लू २००

बन्द और बहता नाक २०१

नाड़ी ब्रण (नासूर) २०२

परागज ज्वर २०२

एलर्जी-प्रतिक्रिया २०३

दमा २०४

खांसी २०५

श्वास नली शोथ २०७

ब्रांकाइएक्टेसिस २०८

फेफड़े का फोड़ा २०८

निमूनिया २०८

यकृत शोथ २०९

गठिया २१०

कमर का दर्द २११

स्फीत शिराएं २१२

बवासीर २१३

गुदा की दरार २१४

पांवों और शरीर के अन्य भागों की सूजन २१४

हर्निया (अंतवृद्धि, फटन) २१५

दौरे (ऐठन) २१६

अध्याय १४

ऐसी गंभीर बीमारियां जिनमें विशेष डाक्टरी देखभाल की जरूरत होती है.....२१६

तपेदिक २१६

जलंतक (अलर्क रोग) २२१

घनुर्वात २२२

तानिका-शोथ २२५

मलेरिया २२७

फीलपांव २२६

मोतीभरी २२६

हैजा १३१

कुष्ठरोग (कोढ़) २३२

अध्याय १५

चमड़ी की समस्यायें.....२३५

चमड़ी की समस्याओं के उपचार के सामान्य

नियम २३५

गर्म पानी के सेंक करने के निर्देश २३७

चमड़ी की समस्याएं—पहचान करने की

निर्देशिका २३८

खुजली (खाज, खारिश) २४१

जू २४१

पीब वाले छोटे-छोटे घाव २४२

चर्मपूय (इम्पेटिगो) २४३

फोड़े और ब्रण २४३

खुजली वाले ददोरे या पित्ती २४४

ऐसी चीजें जिनके कारण खुजली या चमड़ी की

जलन होती है २४५

कच्ची दाद (हरपस जोस्टर) २४५

दाद, टाइनिया (चित्ती रोग) २४६

चेहरे और शरीर के सफेद दाग २४७

बिटिलिगो २४८

छाइयाँ २४८

पेलाग्रा और कुपोषण के कारण उत्पन्न अन्य चमड़ी के रोग २४८

मस्से २५१

घट्टा २५१

मुहासे २५२

चमड़ी का कैंसर २५२

चमड़ी या लसीका गांठों का तपेदिक २५३

बिसर्प (एरिसिपिलास) २५३

कोथ (गैस-कोथ) २५४

अपर्याप्त रक्त-संचार के कारण हुए चमड़ी के घाव २५४

शिशुओं की चमड़ी की समस्याएं २५६

छाजन २५७

छाल रोग २५७

अध्याय १६

आंखें..... २५९

आंखों की उचित देखभाल कैसे करें २५९

खतरे के लक्षण २६०

आंख को चोट लगना २६०

आंख से धूल आदि कैसे निकाली जाए २६२

लाल और पीड़ादायक आंखें—विभिन्न कारण २६३

आंखें आना (नेत्र-श्लेष्मा-शोथ) २६३

रोहे २६४

नवजात शिशुओं की छुतहा आंखें

(नव-प्रसव नेत्र-श्लेष्मा-शोथ) २६६

उपतारा की जलन (आइराइटिस) २६६

सबलबाय (ग्लुकोमा) २६७

आँसू ग्रंथि की छूत २६८

साफ देखने में कठिनाई २६८

भेगापन २६८

गुच्छजनी २६९

टेरिजियम २६९

स्वच्छमंडल पर खरोंच, घाव या घब्बा २६९

आंख के सफेद भाग में खून २७०

मोतियाबिंद २७०

रतौंधी और जेरोसिस २७१

आंखों के सामने घब्बे या मक्खियाँ उभरना २७२

दुहरी-दृष्टि ४७२

अध्याय १७

दाँत, मसूड़े और मुँह..... २७३

दाँतों और मसूड़ों की देखभाल २७३

यदि आपके पास ब्रश नहीं है २७४

दाँत का दर्द और ब्रण २७५

पायोरिया २७५

मुँह के किनारे फट जाना या उन पर घाव होना २७६

मुँह में सफेद दाग या चकत्ते २७६

अध्याय १८

मूत्राशय तंत्र और जनन अंग..... २७७

मूत्राशय तंत्र की समस्याएं २७८

गुर्दे या मूत्राशय को पथरी २७९

बढ़ी हुई प्रोस्टेट ग्रन्थि २७९

यौन-सम्पर्क से फैलने वाले रोग (रतिरोग) २८०

सूजाक २८०

आतशक २८१

ब्यूबो : जांघों में फूटती लसीका गांठें २८६

केथेटर का इस्तेमाल २८४

महिलाओं की समस्याएं २८५

पानी पड़ना (योनि-विसर्जन) २८५

महिला कई प्रकार के छुतहा रोगों से कैसे बच सकती है २८७

महिला के पेट के निचले हिस्से में दर्द या बेचैनी २८७

ऐसे पुरुष और महिलाएं जिनके यहाँ बच्चे पैदा

नहीं होते २८८

अध्याय १९

माताओं और दाइयों के लिए सूचना.....	२९१
मासिक-धर्म (महिलाओं को होने वाला मासिक रक्त-स्राव) २९१	कटी हुई नाभि-नाल की देख-रेख ३०६
मेनोपाज (जब स्त्रियों का मासिक धर्म बन्द हो जाता है) २९२	ग्रांवल निकलना ३१०
गर्भावस्था २९३	तेज रक्त-स्राव (तेज खून चलना) ३१०
गर्भावस्था में स्वस्थ कैसे रहें २९३	आक्सीटासिक (प्रसव कारक) : एर्गोनोवाइन, आक्सीटासिन, पिटोसिन आदि का सही प्रयोग ३१२
गर्भावस्था की छोटी-छोटी समस्याएं २९४	मुश्किल प्रसव ३१३
गर्भावस्था में खतरनाक चिन्ह २९५	जनन द्वार का फटना ३१५
गर्भावस्था के दौरान जांच २९६	नवजात शिशु की देखभाल ३१६
प्रसव पूर्व देखभाल का रिकार्ड २९६	नवजात शिशुओं के रोग ३१८
ऐसी चीजें जिन्हें प्रसव के पहले तैयार रखना चाहिए ३००	प्रसव के बाद मां का स्वास्थ्य ३२२
प्रसव के लिए तैयारी ३०२	प्रसव के बाद बुखार ३२२
ऐसे चिन्ह जिनसे पता चलता है कि प्रसव निकट है ३०४	स्तनों की देखभाल ३२३
प्रसव के चरण (पड़ाव) ३०५	पेट के निचले हिस्से में गिट्टियां या दूसरी प्रकार की बढ़त ३२६
जन्म के समय शिशु की देखभाल ३०८	गर्भपात (गर्भ गिर जाना) ३२७
	जिन माताओं और शिशुओं को बहुत खतरा होता है ३२८

अध्याय २०

परिवार नियोजन—उतने ही बच्चे होना जितने आप चाहें.....	३२६
क्या जन्म नियंत्रण करना अच्छा है ? क्या यह सुरक्षित है ३३०	उन लोगों के लिए गर्भ रोकने के लिए साधन जिन्हें अब और बच्चे नहीं चाहिए ३३७
जन्म नियंत्रण के माध्यम (साधन) का चुनाव करना ३३१	गर्भ रोकने के घरेलू तरीके ३३८
गर्भ अवरोध की गोलियां ३३२	ऐसे तरीके जो कम प्रभावशाली होते हैं ३३९
जन्म नियंत्रण के दूसरे साधन ३३६	मिला-जुला ढंग ३४०

अध्याय २१

बच्चों का स्वास्थ्य और उनके रोग.....	३४१
बच्चों की स्वास्थ्य रक्षा के लिए क्या करें ३४१	बचपन के छुतहा रोग ३५८
बच्चों का विकास और 'स्वास्थ्य का मार्ग' ३४३	छोटी माता ३५८
'स्वास्थ्य का मार्ग' चार्ट ३४४	खसरा ३५८
दूसरे अध्याय में चर्चित स्वास्थ्य समस्याओं पर पुनर्विचार ३५१	जर्मन खसरा ३५९
बच्चों की ऐसी स्वास्थ्य समस्याएं जिन पर दूसरे अध्यायों में चर्चा नहीं हुई ३५५	काली खांसी ३६०
कान का दर्द और कान की छूत ३५५	डिफ्थीरिया ३६१
गला खराब और सूजे हुए टांसिल ३५६	बच्चों का अधरंग (शैशव फालिज, पोलियो) ३६१
गठिया बुखार ३५६	साधारण बैसाखियां कैसे बनायें ३६२
स्ट्रेप-थोट के बाद की मूत्रीय-तंत्र संबंधी छूत ३५७	वे समस्याएं जो बच्चों को जन्म से ही होती हैं ३६३
	विस्थापित नितम्ब ३६३
	नाभि-हर्निया ३६४

सूजा हुआ अंडकोष ३६४
मानसिक रूप से पिछड़े हुए, बहरे या विकृत
बच्चे ३६५

स्पास्टिक (आक्रांत) बच्चा ३६७
जीवन के पहले महीनों में पिछड़ापन ३६८
बच्चों को सीखने में सहायता करना ३६८

अध्याय २२

बूढ़े लोगों का स्वास्थ्य व उनके रोग.....	३६६
दूसरे अध्यायों में चर्चित समस्याओं का संक्षेप ३६६	कानों के बजने और चक्कर आने के साथ बहरापन ३७३
बुढ़ापे के दूसरे महत्वपूर्ण रोग ३७१	नींद न आना ३७४
हृदय रोग ३७१	ऐसी बीमारियाँ जो प्रायः ४० वर्ष से अधिक आयु
ऐसे युवा लोगों के लिए संदेश जो बुढ़ापे में	वाले लोगों में पायी जाती हैं ३७४
स्वस्थ रहना चाहते हैं ३७२	जिगर का सूत्रण रोग ३७४
आघात (रक्ताघात, सी०वी०ए०) ३७३	पित्ताशय संबंधी समस्याएं ३७५
	मृत्यु को स्वीकार करना ३७६

अध्याय २३

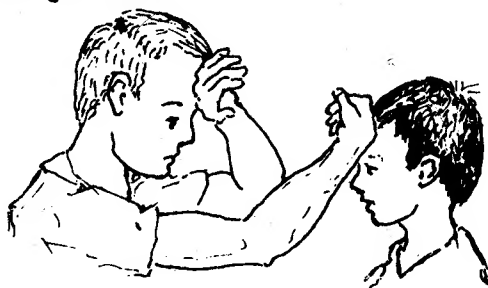
दवाओं का बक्सा.....	३७७
दवाओं के बक्से की देख-रेख कैसे करें ३७८	गांव का दवाओं वाला बक्सा ३८२
दवाओं के बक्से के लिए दवाएं और दूसरा	ग्रामीण दुकानदारों (औषध शालाओं) के लिए
सामान खरीदना ३७९	दो शब्द ३८५
दवाओं का घरेलू बक्सा ३८०	

हरे रंग के पृष्ठ—दवाओं के उपयोग, खुराक व सम्बन्धित सावधानियां.....	३८७
शब्दावली—कठिन शब्द के अर्थ.....	४२७
शिक्षण सामग्री के लिए पते.....	४३७
अनुक्रमणिका (पीले रंग के पृष्ठ).....	४४३

ऐसे पृष्ठ जिन्हें निकालकर प्रयोग किया जा सकता है

रोगी की रफ्ट बनाना

अशिक्षित व्यक्तियों के लिए नुस्खा लिखना



प्रस्तावना

यह पुस्तक मुख्य रूप से उन लोगों के लिए लिखी गयी है जो चिकित्सा-केंद्रों से काफी दूर रहते हैं और जहाँ डाक्टर नहीं है। जिन स्थानों पर डाक्टर हैं, वहाँ भी लोगों को अपने स्वास्थ्य की देखभाल करने में स्वयं सतर्क रहना चाहिए। इसलिए, यह पुस्तक हर उस व्यक्ति के लिए है जो देखभाल (देख-रेख) करता है। यह इस विश्वास के साथ लिखी गयी है कि :

१. स्वास्थ्य की देख-रेख केवल अधिकार ही नहीं, बल्कि सबका उत्तरदायित्व है।
२. किसी भी स्वास्थ्य संबंधी योजना या कार्यक्रम का मुख्य उद्देश्य यह होना चाहिए कि लोगों को ज्ञान मिले और वे अपनी देखभाल स्वयं कर सकें।
३. साधारण लोगों को यदि स्वास्थ्य सम्बन्धी जानकारी का स्पष्ट ज्ञान दिलाया जाए तो वे अधिकतर सामान्य बीमारियों से स्वयं अपना बचाव कर सकते हैं और उनका इलाज भी कर सकते हैं, जो डाक्टरों से जल्दी, उत्तम और सस्ता भी होगा।
४. चिकित्सा सम्बन्धी ज्ञान कुछ चुने हुए लोगों तक ही सीमित न रहना चाहिए। इसमें सभी की हिस्सेदारी होनी चाहिए।
५. कम शिक्षित लोगों पर भी उतना विश्वास किया जा सकता है जितना कि अधिक पढ़े-लिखे लोगों पर और वे उतने ही चतुर भी होते हैं।
६. मूल स्वास्थ्य देख-रेख को केवल लोगों को दिलाना ही नहीं चाहिए, उसके लिए लोगों को प्रोत्साहित भी करना चाहिए।

स्पष्ट रूप से अपनी देखरेख स्वयं करने का एक भाग अपनी सीमाएं जानना है। इसलिए, क्या करना है के साथ-साथ सहायता कब लें के विषय में भी निर्देश दिये गए हैं। पुस्तक ऐसी अवस्थाओं की ओर संकेत करती है जब स्वास्थ्य-सेवक अथवा डाक्टर की सलाह लेना अति महत्वपूर्ण होता है। लेकिन जैसा कि हमें मालूम है कि स्वास्थ्य-सेवक और डाक्टर हमेशा पास नहीं होते, इसलिए यह पुस्तक इस दौरान क्या करें के बारे में भी सुझाव देती है। ये सुझाव खतरनाक बीमारियों के बारे में भी हैं।

इस पुस्तक को बहुत आसान और साधारण हिन्दी में लिखा गया है ताकि जो लोग ज्यादा शिक्षा नहीं प्राप्त कर पाये हैं, वे भी इसे समझ सकें। हमने इसमें आम भाषा का इस्तेमाल किया है पर आशा करते हैं कि यह भाषा बच्चों वाली नहीं है। कुछ कठिन शब्द भी इस्तेमाल किये गये हैं, पर केवल वही जहाँ पर वे जरूरी हैं या एकदम ठीक बैठते हैं। प्रायः वे इस तरह से इस्तेमाल किए गए हैं कि उनका मतलब अपने आप ही समझ आ जाये। इस प्रकार जो कोई भी इस पुस्तक को पढ़ता है उसे एक अच्छा मौका मिल जाता है कि वह अपनी भाषा को तथा स्वास्थ्य-ज्ञान को बढ़ा सके।

कुछ महत्वपूर्ण शब्द जो कि पाठक शायद न समझ पायें, उन्हें पुस्तक के अन्त में दी गयी 'शब्दावली' में समझाया गया है।

जहाँ डाक्टर न हो सबसे पहली बार मैक्सिको के पर्वत-श्रेणियों में रहने वाले खेती-बाड़ी कर रहे लोगों के लिए स्पेनिश भाषा में लिखी गयी थी, जहाँ स्वयं लेखक १३ वर्षों तक स्वास्थ्य की देख-रेख संबंधी विस्तृत कार्यक्रम शुरू करने में लोगों की सहायता करते रहे। अब वह कार्यक्रम स्वयं लोगों द्वारा चलाया जा रहा है। इस समय यह पुस्तक (स्पेनिश संस्करण) लेटिन अमरीका में इस्तेमाल की जा रही है।

यह पुस्तक पूरी तरह से लाभदायक हो, इसके लिए इसका भिन्न क्षेत्रों के लिए अनुकूलन किया जाना चाहिए। अनुकूलन उन्हीं व्यक्तियों द्वारा किया जाना चाहिए जो कि उस विशेष क्षेत्र की स्वास्थ्य सम्बन्धी जरूरतों, रीति-रिवाजों इलाज करने के विशेष तरीके और स्थानीय भाषा को अच्छी प्रकार जानता हो।

—०—

यदि कोई व्यक्ति अथवा कार्यक्रम गांवों या स्वास्थ्य-सेवकों के लिए पुस्तिकाएं तैयार करने में इस पुस्तक के किसी भाग का इस्तेमाल करना चाहे तो हम उसे ऐसा करने के लिए प्रोत्साहन देते हैं। इसके लिए लेखक अथवा प्रकाशक की स्वीकृति लेना जरूरी नहीं है—शर्त यह कि तैयार की गयी सामग्री को मुफ्त या लागत मूल्य पर बांटा जाये, तथा उसमें पैसा कमाने की भावना न हो। हम आपके आभारी होंगे यदि आप (१) पुस्तिका में “जहाँ डाक्टर न हो से साभार” छाप दें तथा (२) प्रकाशित सामग्री की एक प्रति बालंटरी हेल्थ एसोसियेशन आफ इण्डिया, सी-१४, कम्युनिटी सेंटर, सफदरजंग डेवेलपमेंट एरिया, नयी दिल्ली—११००१६ को भेज दें।

उन स्थानीय अथवा क्षेत्रीय कार्यक्रमों को, जिनके पास इस पुस्तक को संशोधित करने या अपनी पुस्तिकाएं छापने के साधन नहीं हैं, यह सुभाव दिया जाता है कि यदि इस पुस्तक को इस्तेमाल किया जाये तो आवश्यक एवं अतिरिक्त सूचनाओं के लिए पुस्तक के साथ अन्य पृष्ठ या छोटी पुस्तिकाएं भी दी जायें।

हरे पृष्ठों में (दवाओं का इस्तेमाल और सम्बद्ध सावधानियाँ) दवाओं के स्थानीय नाम और उनके मूल्य लिखने के लिए खाली जगह छोड़ दी गयी है। इसलिए पुस्तक को वितरित करने वाले कार्यक्रम या संस्थाएं कम मूल्य दवाओं के नामों की एक सूची भी हर पुस्तक के साथ रख दें।

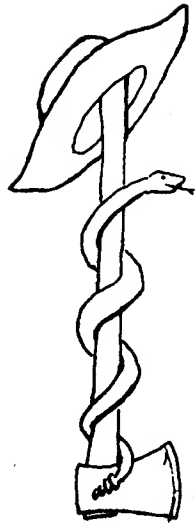
—०—

यह पुस्तक हर उस व्यक्ति के लिए लिखी गयी है जो स्वयं अपने और दूसरे लोगों के स्वास्थ्य के बारे में कुछ करने की चाह रखता है। फिर भी, इस पुस्तक को स्वास्थ्य-सेवकों के प्रशिक्षण तथा कार्य-पुस्तिका के रूप में इस्तेमाल किया जा रहा है। इसी कारण से इस पुस्तक में स्वास्थ्य सेवकों के लिए एक विभाग जोड़ दिया गया है। यह विभाग स्पष्ट करता है कि स्वास्थ्य सेवकों का सबसे पहला कार्य लोगों को जानकारी देना व शिक्षित करना है।

आज विकसित और अविकसित, दोनों प्रकार के देशों में वर्तमान स्वास्थ्य देखरेख प्रणाली खतरे में प्रतीत होती है। अक्सर, मानवीय आवश्यकताओं की भली प्रकार से पूर्ति नहीं होती। ईमानदारी की कमी है। सब कुछ थोड़े से लोगों के हाथ में है।

आशा है कि जैसे ही ज्ञान की साझेदारी होगी और परम्परागत व आधुनिक ढंगों में श्रेष्ठ के चुनाव की जानकारी फैलेगी उसके साथ ही लोग अपनी ओर एक-दूसरे की देखभाल के विषय में अधिक दयाशीलता व अधिक समझदारी का परिचय देंगे।

—डेविड वनर



ग्राम स्वास्थ्य कार्यकर्ताओं के लिए दो शब्द

ग्राम स्वास्थ्य कार्यकर्ता कौन है ?

ग्राम स्वास्थ्य कार्यकर्ता एक ऐसा व्यक्ति है जो अपने परिवार और पड़ोसियों को अच्छे स्वस्थ जीवन की तरफ ले जाता है। अक्सर उसे (स्त्री या पुरुष) गाँव के दूसरे लोगों द्वारा एक ऐसे व्यक्ति के रूप में चुना जाता है जो कुशल और दयालु हो।

कुछ स्वास्थ्य कार्यकर्ताओं को एक संगठित कार्यक्रम की तरफ से प्रशिक्षण और सहायता मिलती है। यह प्रशिक्षण और सहायता अक्सर स्वास्थ्य मंत्रालय देता है। दूसरों का कोई सरकारी रुतबा (पद) नहीं होता वे अपने ही समुदाय के ऐसे लोग होते हैं जिन्हें लोग स्वास्थ्य के मामले में चिकित्सक और नेता के रूप में मानते हैं। ये कार्यकर्ता अक्सर लोगों को देखने हुए, उनकी सहायता करते हुए और अपने आप पढ़ते हुए स्वास्थ्य संबंधी प्रशिक्षण प्राप्त करते हैं।

एक तरह से यह कह लीजिए कि ग्राम स्वास्थ्य कार्यकर्ता वह व्यक्ति है जो अपने गाँव को स्वस्थ बनाता है ताकि वह प्रसन्नतापूर्वक रहने के योग्य स्थान बन सके।

इसका मतलब यह हुआ कि हरेक व्यक्ति (स्त्री या पुरुष) स्वास्थ्य कार्यकर्ता बन सकता है और बनना भी चाहिए

- * मां-बाप अपने बच्चों को यह सिखा सकते हैं कि स्वच्छ कैसे रहा जाये।
- * खेती-बाड़ी करने वाले किसान मिल-जुलकर भूमि से ज्यादा अन्न उपजा सकते हैं।
- * अध्यापक स्कूल के बच्चों को यह बता सकते हैं कि बहुत सी सामान्य बीमारियों और दुर्घटनाओं से कैसे बचा जा सकता है। इनके इलाज के बारे में भी स्कूल के बच्चों को बताया जा सकता है।
- * स्कूल के बच्चे स्कूल में सीखी बातों को अपने मां-बाप को बताकर उनकी जानकारी बढ़ा सकते हैं।
- * दुकानदार बेची जाने वाली दवाओं के बारे में जानकारी प्राप्त करके खरीदारों को उनके उचित इस्तेमाल के बारे में बता सकते हैं (देखिये पृष्ठ ३८५)।
- * दाइयां मां-बाप को गर्भावस्था के दौरान पौष्टिक भोजन खाने, स्तन-पान कराने और परिवार को छोटा रखने के बारे में बता सकती हैं।

कुल मिलाकर यह पुस्तक लिखते समय ग्राम स्वास्थ्य कार्यकर्ताओं के कार्यक्षेत्रों को काफी विस्तृत करके देखा गया था। यह हर उस व्यक्ति के लिए है जो अपने परिवार और आस-पास के लोगों के बारे में काफी कुछ जानना और उनके लिए काफी कुछ करना चाहता हो।

अगर आप सामुदायिक स्वास्थ्य कार्यकर्ता, दाई या डाक्टर यानी कुछ भी हों, तब भी यह पुस्तक सिर्फ आपके लिए ही नहीं है। यह सब के लिए है। पुस्तक में सभी को हिस्सेदार (भागीदार) बनायें।

इस पुस्तक का इस्तेमाल लोगों को वह सब बताने के लिए करें जो आप चाहते हैं कि वे जानें। आपको कुछ ऐसे लोग भी मिल जायेंगे जिनके सामने इस पुस्तक को एक अध्याय पढ़ने और उस पर चर्चा करने का अवसर मिल सकेगा यह अक्सर बहुत लाभकारी सिद्ध हो सकता है।



ग्राम स्वास्थ्य कार्यकर्ता अपने गाँव के लोगों के स्तर के अनुसार रहता और काम करता है। उसका पहला काम है कि वह अपनी जानकारी में दूसरों को हिस्सेदार बनाये।

प्रिय ग्राम स्वास्थ्य कार्यकर्ता,

यह पुस्तक मुख्य रूप से लोगों की स्वास्थ्य संबंधी जरूरतों के बारे में है। लेकिन गाँव को स्वस्थ बनाने के लिए आपको अपने गाँव के लोगों की मानवीय जरूरतों के बारे में भी जानकारी होनी चाहिए। लोगों के प्रति आपकी समझ और चिंता भी उतनी ही महत्वपूर्ण है जितनी कि दवाओं और सफाई संबंधी आपकी जानकारी महत्व रखती है।

यहां हम कुछ सुझाव दे रहे हैं। इनसे लोगों की स्वास्थ्य संबंधी जरूरतों के साथ मानवीय जरूरतों को भी पूरा करने में मदद मिलेगी।

१. दयालु बनें। स्नेह से भरी बातें, मुस्कराहट, कंधे पर हाथ रखना या इसी प्रकार के दूसरे व्यवहार बाकी उन सभी बातों से महत्वपूर्ण हैं जो आप कर सकते हैं। दूसरों को अपने समान समझें। अगर कभी आपको बहुत जल्दी हो, या आप बहुत चिंतित हों, तब भी दूसरों की भावनाओं और जरूरतों को न भूलें। अपने आप से यह सवाल पूछने से कई बार बहुत लाभ रहता है—“अगर ये लोग मेरे ही परिवार के होते तो मैं क्या करता?”

रोगी के साथ हमदर्दी से पेश आयें। ऐसे लोगों के साथ विशेष रूप से दया दिखायें जो बहुत बीमार हैं या मृत्यु के निकट हैं। उनके परिवार के प्रति भी सहानुभूति दिखायें। उन्हें यह बात सिद्ध करके दिखा दें कि आपकी उनकी बहुत चिंता है।

२. अपनी जानकारी को बांटें। स्वास्थ्य कार्यकर्ता के रूप में आपका पहला काम लोगों को पढ़ाना है। इसका मतलब है कि लोगों की मदद करना जिससे वे बीमारी से बचने के बारे में सीख सकें। इसी तरह लोग अपनी बीमारियों को पहचानने और उनके उपचारों के बारे में भी सीखते हैं। इसके साथ ही वे घरेलू



अपनी जानकारी को बांटने के ढंगों के बारे में सोचें।



करुण बनें :

दयालुता अक्सर दवा से भी ज्यादा काम करती है। अपनी भावनाओं को दर्शाने से कभी न डरें।

उपचारों के प्रयोग और ग्राम दवाओं के बारे में जानने लगते हैं।

यदि आप अपनी जानकारी (ज्ञान) को ध्यान से समझाएँ तो वह किसी के लिए भी हानिकारक नहीं हो सकती। कुछेक डाक्टर अपनी देखभाल अपने आप करने को खतरनाक बताते हैं। शायद वे यही चाहते हैं कि लोग उनके महंगे नुस्खों और उपचार पर निर्भर करते रहें। लेकिन सच यह है कि ग्राम बीमारियों की देख-भाल घरों में ही समय पर और बेहतर तरीके से की जा सकती है।

३. लोगों के रीति-रिवाजों और बिचारों का सम्मान करें ।

आपने आधुनिक दवाओं के बारे में थोड़ा-बहुत जान लिया है, इसका यह मतलब बिल्कुल नहीं है कि आप लोगों के रीति-रिवाजों और उनके उपचार करने के ढंगों की परवाह न करें। चिकित्सा-विज्ञान के प्रवेश करते ही अक्सर यह देखा गया है कि इलाज करने के तरीकों में से मानवीय तत्व या अपनापन गायब हो जाता है। यह बहुत बुरी बात है, क्योंकि...

यदि आप श्रेष्ठ आधुनिक दवाओं और श्रेष्ठ परम्परागत उपचारों को मिलाकर काम में लायें तो यह मिलान (संयोजन) किसी भी एक ढंग से ज्यादा बढ़िया होगा।

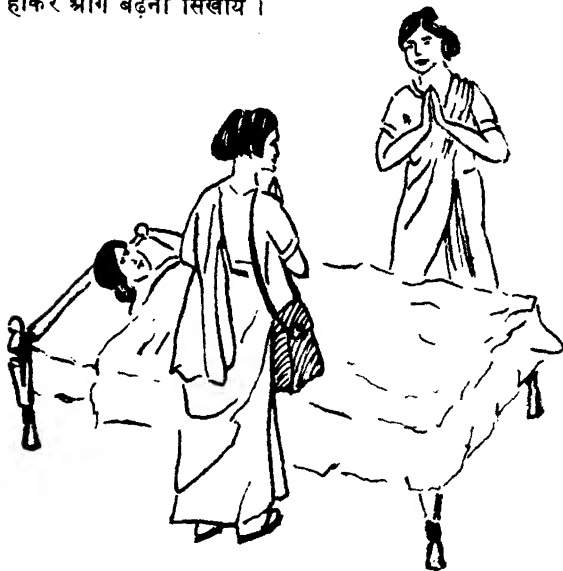
इस तरह आप लोगों की संस्कृति में कुछ जोड़ते ही हैं, उससे कुछ छीनते नहीं।

हां, अगर आपको लगे कि कुछ प्रथाएं और घरेलू उपचार हानिकारक हैं (उदाहरण के लिए नवजात शिशु के नाडू (नाभि-नाल) पर मल लगाना) तो आपको उन्हें बदलने के लिए कुछ न कुछ जरूर करना चाहिए। लेकिन इसे बड़े ध्यान से करें। इस तरीके को घरेलू उपचार समझने वाले लोगों के प्रति पूरा सम्मान दर्शाते हुए उन्हें यह सब न करने की सलाह देनी चाहिए। सीधे-सीधे यह कभी न कहें कि जो भी वे कह रहे हैं, वह गलत है। उन्हें यह समझायें कि उन्हें यह प्रथा क्यों बदलनी चाहिए।

लोग अपनी परम्पराओं और आदतों (रवैयों) को बहुत धीमे-धीमे बदलते हैं। वह भी तब-जब इसके लिए उन्हें उपयुक्त कारण बताये जायें। जिस चीज के बारे में वे यह सोचते हैं कि वह सही है, उसके प्रति वे पूरे ईमानदार होते हैं। हमें उनकी इस ईमानदारी का सम्मान करना चाहिए।

इसके साथ ही, आधुनिक दवाओं में भी हर समस्या का समाधान नहीं है। बेहक इनसे कुछ रोग ठीक हुए हैं। लेकिन कुछ दूसरे रोग भी इन्हीं दवाओं की ही देन हैं; जो पहले वाले रोगों से भी कहीं बड़े और खतरनाक होते हैं। लोग आधुनिक दवाओं और चिकित्सकों (विशेषज्ञों) पर एकाएक निर्भर करने लगते हैं। इन दवाओं के जरूरत से ज्यादा प्रयोग के कारण वे अपने और दूसरों के स्वास्थ्य की देखभाल करना भी भूल गये हैं।

इसलिए लोगों को धीरे-धीरे सिखायें। इसके साथ ही लोगों के प्रति, उनकी परम्पराओं और उनकी मान्यता के प्रति आपके मन में गहरा आदर होना चाहिए। उन्हें पहले से प्राप्त अनुभवों की नींव पर खड़े होकर आगे बढ़ना सिखायें।



परम्परागत चिकित्सकों और दाइयों का विरोध करने की बजाय उनके साथ कंधे से कंधा मिलाकर काम करें।

उनसे सीखें और उन्हें प्रेरणा दें कि वे आपसे सीखें।

४. अपनी सीमाओं को पहचानें।

आपकी जानकारी ज्यादा हो या कम, लेकिन अगर आप अपनी सीमाओं में रहकर चलेंगे तो सफल जरूर होंगे। इसका मतलब है: उतना ही करें जितना आप जानते हैं। जिन खतरनाक चीजों के बारे में आपने नहीं पढ़ा, या जिनके बारे में आपके पास ज्यादा अनुभव नहीं; और वे किसी को नुकसान भी पहुंचा सकती हों उन्हें न आजमायें।

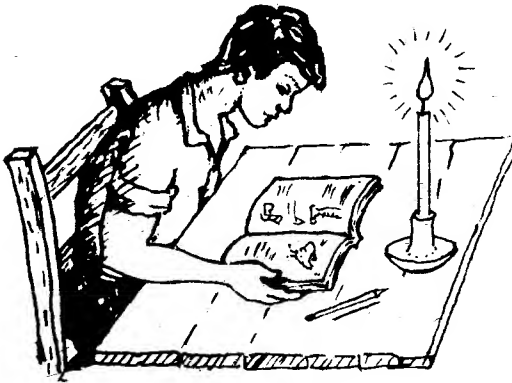
लेकिन अपने निर्णय (समझ) का उपयोग जरूर करें।

अक्सर किसी चीज को करने या न करने का फैसला इस बात पर निर्भर करता है कि विशेष सहायता पाने के लिए आपको कितनी दूर जाना पड़ेगा।

उदाहरण के लिए मान लीजिए कि एक स्त्री को अभी बच्चा हुआ है, और उसे सामान्य से कहीं ज्यादा खून बह रहा है। अगर आप स्वास्थ्य-केन्द्र में आधे घंटे में पहुंच सकते हैं तो उस स्त्री को वहीं ले जाना बेहतर होगा। लेकिन अगर स्त्री को बहुत तेजी से खून चल रहा है और आप स्वास्थ्य-केन्द्र से बहुत दूर हैं तो आप उसकी बच्चेदानी की मालिश (देखिए पृष्ठ ३११) या उसे आक्सीटासिक का टीका (पृष्ठ ३१२) लगाने का निर्णय कर सकते हैं; जबकि आपको यह पढ़ाया नहीं गया था।

बिना जरूरत के कोई खतरनाक चीज न आजमायें। लेकिन जब दवा देने के बिना खतरा ज्यादा हो तो आप अपनी समझ के अनुसार कोई भी कम खतरनाक दवा को आजमाने से डरें नहीं।

अपनी सीमाएं पहचानें—लेकिन अपनी समझ से भी काम लें। बीमार आदमी की रक्षा पहले करें, अपनी बाढ़ में।



लगातार सीखते रहें—किसी को भी यह कहने का मौका न दें कि ऐसी भी कुछ चीजें हैं जिनके बारे में आपकी जानकारी जरूरी नहीं।

मैं जानती हूं कि यहां से स्वास्थ्य-केन्द्र बहुत दूर है। लेकिन यहाँ पर इसका इलाज नहीं किया जा सकता। चलो मैं भी तुम्हारे साथ चलती हूँ।



५. सीखते रहें। हर उस अवसर का लाभ उठायें जिससे आप कुछ सीख सकते हों। उन सभी पुस्तकों और सूचनाओं को पढ़ते रहें जो आपको बेहतर कार्यकर्ता, अध्यापक या इन्सान बना सकती हैं।

डाक्टरों, सफाई अधिकारियों और कृषि विशेषज्ञों और उन सबसे जिनसे आप कुछ सीख सकते हैं प्रश्न पूछने के लिए हमेशा तैयार रहें।

याद ताजा करने वाली कक्षाओं और अतिरिक्त प्रशिक्षण लेने का मौका कभी भी हाथ से न जाने दें।

आपका पहला कर्तव्य पढ़ाना है। अगर आपने भी पढ़ाने के साथ-साथ पढ़ना जारी न रखा तो जल्दी ही वह दिन भी आ जायेगा जब आपके पास पढ़ाने के लिए कुछ भी नहीं बचेगा।

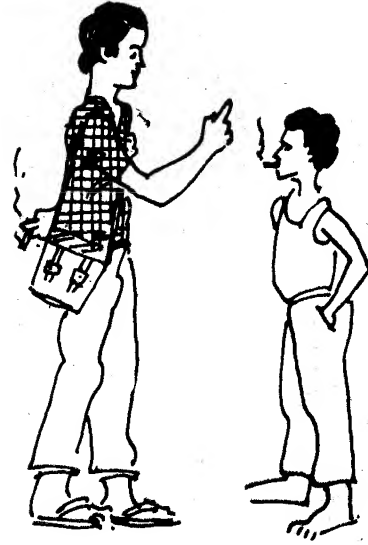
६. पढ़ाये जाने वाली बातों का आदर्श पेश करें।

लोग पढ़ाये जाने वाली बातों से ज्यादा ध्यान उन बातों पर देते हैं जो आप करते हैं। स्वास्थ्य कार्यकर्ता के रूप में आपको अपने व्यक्तिगत जीवन और अपनी आदतों पर विशेष नजर रखनी होगी। इससे आप अपने पड़ोसियों के सामने अच्छे आदर्श पेश कर सकेंगे।

इससे पहले कि आप लोगों को घर में शौचालय बनाने के लिए कहें, आपको यह देखना होगा कि क्या आपके घर में वैसा शौचालय है।

यदि आपने लोगों को कूड़ा-कचड़ा डालने वाले एक सामूहिक गढ़ा को खोदने के लिए तैयार किया है तो यह ध्यान रखें कि आपको भी उन लोगों के बराबर मेहनत करनी है।

एक अच्छा नेता लोगों से यह नहीं कहता कि वे यह करें। वह तो उनके सामने खुद काम करके आदर्श पेश करता है।



पढ़ाई जाने वाली बातों का आदर्श पेश करें (वरना आपकी बात कोई नहीं सुनेगा)

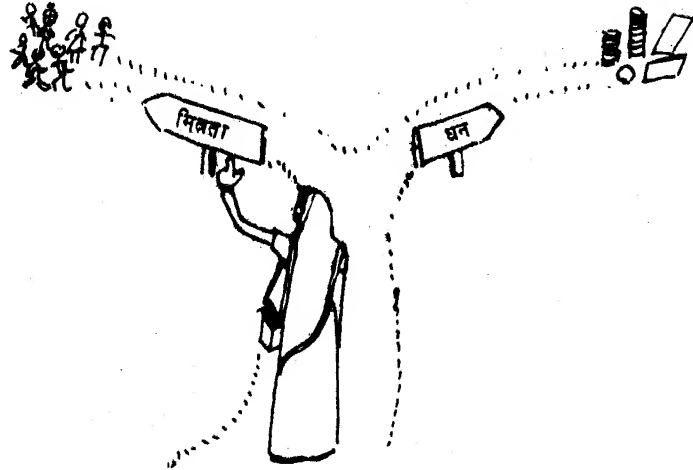
७. काम की खुशी के लिए काम करें।

यदि आप लोगों से यह आशा करते हैं कि वे अपने गाँव को उन्नत करने और लोगों के स्वास्थ्य की देखभाल करने में हिस्सा लें तो पहले आपको इस काम में पूरा उत्साह और लगन होनी चाहिए। अगर आप ही ऐसा नहीं करेंगे तो भला आपकी बात ही कौन मानेगा ?

समुदाय के कार्यों की योजना को आमोद-प्रमोद (मनोरंजन) का रूप दीजिए। उदाहरण के लिए पशुओं से ब्रूचाने के लिए पानी के सार्वजनिक कुंड के आसपास बाड़ लगाना कोई आसान काम नहीं। लेकिन अगर गाँव वाले इसे मनोरंजन के रूप में खाने-पाने के साथ और गीत-संगीत का मजा लेते हुए करें तो यह काम चुटकियों में हो सकता है। बच्चे काम को भी खेल के रूप में लें तो वे कड़ी मेहनत और दिल लगाकर काम कर सकते हैं।

आपको अपने काम का मूल्य मिले या ना मिले, लेकिन देखभाल से कभी इन्कार न करें। न ही उन लोगों का कम ध्यान रखें जो गरीब हैं और कुछ दे नहीं सकते।

इस तरह आप लोगों के दिलों को जीत सकते हैं। वे आपसे प्यार करने लगेंगे। उनके दिलों में आपके लिए इज्जत होगी। यह सब धन-दौलत से कहीं ज्यादा मूल्यवान है।



काम लोगों के लिए करें—न कि पैसे के लिए।
(लोग ज्यादा महत्वपूर्ण हैं।)

८. भविष्य की सोचें—दूसरों को भी भविष्य सोचने में मदद करें।

कोई भी जिम्मेवार स्वास्थ्य कार्यकर्ता लोगों के बीमार होने का इन्तजार नहीं करता। वह बीमारी को शुरू होने से पहले ही रोकने की कोशिश करता है। वह लोगों को प्रेरणा देता है कि वे अपने स्वास्थ्य की देखभाल अब करें ताकि भविष्य में वे स्वस्थ रह सकें।

बहुत से रोगों की रोकथाम की जा सकती है। इसका मतलब हुआ कि आपका मुख्य काम यह है कि आप लोगों को स्वास्थ्य संबंधी समस्याओं के कारणों को समझाएं। इसके साथ ही, आप उनके लिये कुछ करें भी।

ज्यादातर स्वास्थ्य संबंधी समस्याओं के कई कारण होते हैं—जो एक दूसरे से जुड़े रहते हैं। इन समस्याओं को स्थायी रूप से सुलझाने के लिए आपको उनके प्रमुख कारणों को जानना और उनके लिए कुछ उपाय करने चाहिए। आप समस्या की असली जड़ तक जरूर पहुंचें।

उदाहरण के लिए, ज्यादातर गांवों में शिशुओं की अकाल मृत्यु का कारण दस्तों की बीमारी है। और दस्तों की बीमारी (अतिसार) के फैलने के प्रमुख कारणों में से एक सफाई की कमी है। आप शौचालय बनवाकर और सफाई के मुख्य निर्देश सिखाकर इस समस्या को सुलझाने में सहायता कर सकते हैं (पृष्ठ १६७)।

दस्तों से पीड़ित होने वाले और मरने वाले बच्चे वही होते हैं जिनका पोषण ठीक से नहीं होता। उनके शरीर में छूत से लड़ने की ताकत नहीं होती। इस तरह अगर हम यह चाहते हैं कि दस्तों से कोई भी बच्चा न मरे तो हमें कुपोषण (खाने में पोषकता की कमी) की समस्या का भी हल निकालना पड़ेगा।

आखिर इतने ज्यादा बच्चे कुपोषण का शिकार क्यों बने हुए हैं?

* क्या यह इसलिए है कि माँ को यह जानकारी नहीं होती कि बच्चे के लिए सबसे अच्छा आहार कौन सा है (उदाहरण के लिए स्तन-पान) ?

* क्या यह इसलिए है कि परिवार के पास इतना पैसा या भूमि नहीं कि वे अपनी जरूरत के अनुसार आहार पा सकें ?

* क्या यह इसलिए है कि सारी सम्पत्ति और भूमि कुछ गिनेचुने अमीर लोगों के पास है ?

* क्या यह इसलिए है कि निर्धन लोग अपनी भूमि का सही प्रयोग नहीं करते ?

* क्या यह इसलिए है कि ज्यादा बच्चे होने की वजह से माता-पिता या उनकी भूमि के लिए उन सबका पेट पालना मुश्किल होता है ?

* क्या यह इसलिए है कि पिता निराश होकर अपनी बची हुई दौलत शराब में लुटा देता है ?

* क्या यह इसलिए है कि लोग भविष्य की चिंता नहीं करते ? क्योंकि वे यह नहीं जानते कि एक-साथ काम करके वे उन सारी स्थितियों (हालात) को बदल सकते हैं जिनके कारण वे बिना वजह मर जाते हैं।



दूसरों को भविष्य की ओर देखने में मदद करें

आप देखेंगे कि इनमें से सारी न सही, लेकिन बहुत सारी बानें आपके क्षेत्र के शिशुओं की मृत्यु का कारण बनती हैं। बेशक आपको कई दूसरे कारणों का भी पता चलेगा। स्वास्थ्य कार्यकर्ता के रूप में आपका यह कर्तव्य है कि आप लोगों को इन कारणों के बारे में समझाएँ और जितना हो सके उतना इनसे बचाव करें।

लेकिन याद रहे : अगर आप चाहते हैं कि बच्चे दस्तों से न मरें तो इसके लिए आपको शौचालय, साफ पानी और पोषण से भी आगे सोचना होगा। आपको लगेगा कि परिवार नियोजन, भूमि, धन और शक्ति का बेहतर बंटवारा आदि बातें उन चीजों से भी ज्यादा महत्वपूर्ण हैं।

ऐसी बीमारियों और मानवीय तकलीफों की जड़ में दूर-दृष्टि की कमी और लोभ मुख्य कारण होते हैं। यदि आप सचमुच लोगों की भलाई चाहते हैं तो उन्हें आपस में बाँटना, इकट्ठे मिल कर काम करना और भविष्य की ओर देखना सिखायें।

स्वास्थ्य देखभाल से जुड़ी कई बातें हैं

हमने दस्त रोग और कुपोषण से होने वाली मृत्यु के कुछ कारणों की चर्चा की है। इसी तरह आप यह भी देखेंगे कि पैदावार, भूमि का बंटवारा, शिक्षा और उपचार के सही या गलत ढंग भी स्वास्थ्य सम्बन्धी कई समस्याओं के मुख्य कारण हैं।

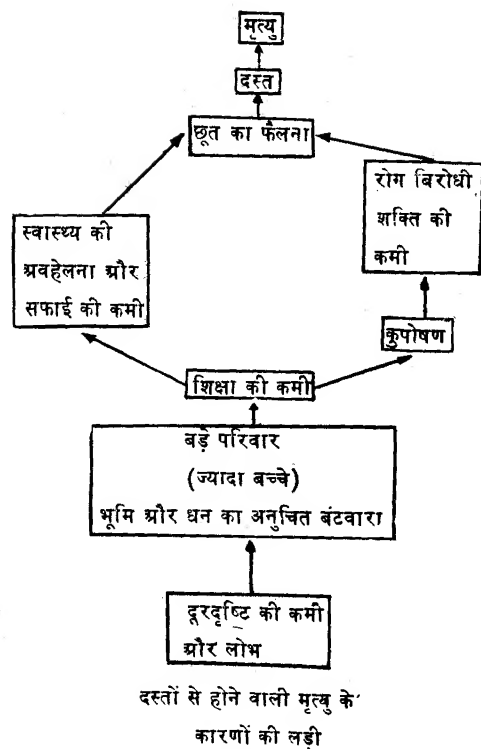
यदि आप अपने समुदाय की दीर्घकालीन (लम्बे समय के लिए) भलाई चाहते हैं तो लोगों को इस योग्य बनायें कि वे इन बड़े-बड़े प्रश्नों का हल निकाल सकें।

स्वास्थ्य का अर्थ 'बीमार न पड़ने' से कहीं बड़ा है। स्वास्थ्य का मतलब है शारीरिक, मानसिक और सामाजिक रूप से बेहतर होना। स्वस्थ वातावरण ऐसी जगह है जहाँ लोग एक दूसरे पर विश्वास करते हैं, रोज की जरूरतों को पूरा करने के लिए मिल जुल कर काम करते हैं, सुख-दुख में एक-दूसरे का साथ देते हैं और स्वतन्त्र व अच्छा जीवन बिताने के लिए एक-दूसरे की मदद करते हैं।

रोजमर्रा की समस्याओं को सुलझाने की पूरी कोशिश करें। लेकिन इसके साथ यह कभी न भूलें कि आपका मुख्य लक्ष्य अपने समुदाय को ऐसा रूप देना है जिसमें उसका हरेक सदस्य सुख, शांति और समृद्धि से रह सके।

स्वास्थ्य कार्यकर्ता के रूप में आपका बहुत बड़ा उत्तरदायित्व है।

आपको शुरू कहां से करना है ?



अपने समुदाय को अच्छी तरह देखें-परखें

आप अपने समुदाय का अटूट हिस्सा होने के नाते (क्योंकि आप वहीं जन्में और बड़े हुए हैं) अपने लोगों की स्वास्थ्य सम्बन्धी बहुत सी समस्याओं से अच्छी तरह वाकिफ (परिचित) होंगे। आपको उनकी अदरुनी (भीतर की) स्थिति की भी जानकारी होती है। लेकिन समुदाय की पूरी तस्वीर देखने के लिए आपको अपने समुदाय को कई दृष्टिकोणों से देखना होगा।

स्वास्थ्य कार्यकर्ता के रूप में आपका कर्तव्य केवल उन्हीं लोगों की देखभाल करना नहीं है जो आपको अच्छी तरह जानते हैं या जो आपके पास आते हैं। आपका कर्तव्य तो सभी लोगों का ध्यान रखना है। लोगों के पास जाइये। उनके घरों, खेतों, स्कूलों और चौपालों पर जाकर चर्चा कीजिए। उनकी खुशियों और बिताओं का पता लगाइये। उनकी आदतों का रोजमर्रा की जिंदगी के साथ मिलान करके यह पता लगाएं कि उनके स्वास्थ्य को कौन सी चीजें या बातें बिगाड़ती हैं और कौन सी सुधारती हैं।

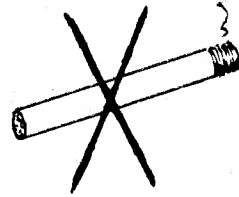
आप या आपका समुदाय कोई भी कार्यक्रम शुरू करे, लेकिन इससे पहले आपको यह सोचना होगा कि कार्यक्रम को किन चीजों की जरूरत पड़ेगी और कार्यक्रम की रूपरेखा और उसका कार्यक्षेत्र क्या होगा। इन बातों का पता लगाने के लिए आपको नीचे लिखी सभी बातों पर विचार करना होगा।

१. प्रीति ज़रूरतें—वे समस्याएं जिन्हें लोग सबसे बड़ी समझते हैं।
२. वास्तविक ज़रूरतें—इन्हें पूरा करने के लिए लोग जो प्रयास या कोशिश कर सकते हैं। जिनका असर लम्बे समय तक रहता है।
३. इच्छा—या आवश्यक कदमों को उठाने में लोगों की तत्परता या उत्सुकता।
४. साधन—कार्यक्रम की ज़रूरतों को पूरा करने के लिए जो चीजें अनिवार्य हैं—व्यक्ति, ज्ञान, सामान और (या) धन।

अब हम यह बताने के लिए उदाहरण दे रहे हैं कि इनमें से एक-एक चीज महत्वपूर्ण है। मान लीजिए कि एक आदमी बहुत ज्यादा धूम्रपान (तम्बाकू पीना) करता है और वह आपके पास खांसी की शिकायत लेकर आया है। उसकी खांसी लगातार बढ़ रही है।



१. उसकी प्रतीत ज़रूरत धूम्रपान से छुटकारा पाने की है।



२. उसकी वास्तविक ज़रूरत (समस्या को सुलझाने के लिए) धूम्रपान छोड़ने की है।

नहीं चाहिए, धन्यवाद



३. खांसी से छुटकारा पाने के लिए धूम्रपान छोड़ने की उसमें इच्छा (उत्सुकता) होनी चाहिए। इसके लिए यह जरूरी है कि वह धूम्रपान के कुप्रभावों को जानें।



४. पहला साधन यह सूचना है जो उसे यह बताती है कि धूम्रपान उसे और उसके परिवार को कितनी हानि पहुंचा सकता है (देखिये पृष्ठ १७८)। दूसरा साधन है—उसके परिवार, दोस्तों और आपका ... प्रोत्साहन और सहारा।

समस्याओं का पता लगाना

स्वास्थ्य कार्यकर्ता के रूप में आप सबसे पहले लोगों की अति महत्वपूर्ण स्वास्थ्य सम्बन्धी समस्याओं और सबसे बड़ी चिंताओं का पता लगाना चाहेंगे। महत्वपूर्ण समस्याओं और गहरी चिंताओं के लिए यह निश्चित करना कि क्या वे वास्तव में इतनी महत्वपूर्ण हैं, एक प्रश्नों की सूची तैयार करने से सभी सूचनायें मिल सकती हैं।

अगले दो पृष्ठों पर नमूने के प्रश्न दिये जा रहे हैं, जिन्हें आप पूछना चाहेंगे। लेकिन इसके साथ ही ऐसे प्रश्नों को भी सोचिए जो आपके क्षेत्र में महत्वपूर्ण हैं। ऐसे सवाल पूछिए जो न केवल सूचनाएं इकट्ठी करने में आपकी सहायता करें बल्कि लोगों को भी इस योग्य बना दें कि वे आप से भी जरूरी-जरूरी सवाल पूछने लगे।

प्रश्नों की सूची न तो बहुत ज्यादा लम्बी हो और न इतनी कठिन कि लोग उसे समझ ही न पायें। विशेष रूप से वह सूची तो बहुत ही छोटी और सरल होनी चाहिए जिसे आपने घर-घर ले जाना है। याद रखें कि लोग मात्र नम्बर (अंक) नहीं हैं और वे स्वयं भी इसे पसंद नहीं करते कि कोई उन्हें नम्बर समझे। सूचनाएं इकट्ठी करते समय इस बात का हमेशा ध्यान रखें कि आपके लिए हर व्यक्ति की जरूरतों और भावनाओं (विचारों) को जानना ही महत्वपूर्ण है। बेहतर तो यही है कि आप प्रश्नों की सूची अपने साथ ले ही न जायें। लेकिन अपने समाज (समुदाय) की आवश्यकताओं को ध्यान में रखते हुए कुछ मूल प्रश्न आपके दिमाग में ही होने चाहिए।





प्रश्नों की सूची का उदाहरण

यह सूची समुदाय की स्वास्थ्य सम्बन्धी आवश्यकताओं को निश्चित करने में सहायता करेगी। इसके साथ ही लोगों को भी सोचने (विचार करने) में मदद करेगी।



प्रतीत जरूरतें

रोजमर्रा की कौन सी चीजें (वर्तमान जीवन-निर्वाह, काम करने के ढंग, विश्वास आदि) ऐसी हैं जिन्हें लोग यह सोचते हैं कि वे उन्हें स्वस्थ बनाने में सहायता करती हैं ?

लोग स्वास्थ्य के अतिरिक्त किन समस्याओं, चिंताओं और जरूरतों को सबसे महत्वपूर्ण मानते हैं ?



आवास और स्वच्छता



अलग-अलग घर किस चीज के बने हुए हैं ? और दीवारें ? फर्श ? क्या घरों को साफ-सुथरा रखा जाता है ? क्या खाना फर्श पर बनाया जाता है और अगर नहीं तो कहाँ ? धुआँ बाहर कैसे निकलता है ? लोग रात को सोते किस चीज पर हैं ?

क्या मक्खियाँ, पिस्सू, खटमल, चूहे और दूसरे प्रकार के कीड़े-मकौड़े समस्या बने हुए हैं ? किस तरह से ? इनकी रोकथाम के लिए लोग क्या करते हैं ? इनसे छुटकारा पाने के लिए क्या किया जा सकता है ? क्या भोजन को कीड़े-मकौड़ों से बचाया जाता है ? इसकी और अच्छी सम्भाल कैसे की जा सकती है ?

किस प्रकार के जानवरों (कुत्ते, मुर्गियाँ, सूअर आदि) को घर में आने दिया जाता है ? इनसे कौन सी समस्याएं पैदा होती हैं ?

पशुओं की आम बीमारियाँ कौन सी हैं ? वे लोगों के स्वास्थ्य पर बुरा असर कैसे डालते हैं ? इन बीमारियों के लिये क्या किया जा रहा है ?

घरों में पानी कहाँ से लाया जाता है ? क्या उसे पीना सुरक्षित है ?

इस विषय में किस प्रकार की सावधानियाँ बरती जा रही हैं ?

कितने घरों में अपने शौचालय (टट्टियाँ) हैं ? कितने लोग उनका सही प्रयोग करते हैं ?

क्या गांव साफ-सुथरा है ? लोग कूड़ा-कचड़ा कहाँ डालते हैं ? क्यों ?



जनसंख्या



समुदाय में रहने वाले लोगों की संख्या क्या है ? उनमें से ऐसे कितने हैं जिनकी आयु १५ वर्ष से कम है ?

कितने लोग पढ़-लिख सकते हैं ? प्रारम्भिक शिक्षण कैसा है ? क्या वहाँ बच्चों को वही कुछ पढ़ाया जाता है जो उन्हें जानना जरूरी है ? बच्चे और किस प्रकार से सीखते हैं ?

इस वर्ष कितने बच्चे पैदा हुए ? कितने लोगों की मृत्यु हुई ? किस-किस रोग के कारण ? किस आयु में ? क्या उन्हें मरने से बचाया जा सकता था ? अगर हाँ तो कैसे ?

क्या जनसंख्या बढ़ या घट रही है ? क्या इससे कोई समस्या पैदा हो रही है ?

पिछले साल अलग-अलग लोग कितनी बार बीमार हुए ? हर व्यक्ति कितने दिन बीमार रहा ? उन्हें कौन-कौन सी बीमारी थी ? या कौन-कौन सी चोट लगी थी ? क्यों ?

कितने लोगों को दीर्घकालीन (जो लम्बी अवधि तक रहे) रोग हैं ? वे कौन से रोग हैं ?

ज्यादातर एक घर में माता-पिता की एक जोड़ी के कितने बच्चे हैं ? कितने बच्चों की मृत्यु हुई ? किस कारण से ? किस आयु में ? मुख्य कारण कौन-कौन से थे ?

कितने माता-पिता ऐसे हैं जो और ज्यादा या जल्दी-जल्दी बच्चे नहीं चाहते ? किस कारण से ? (देखिए परिवार नियोजन, पृष्ठ २३६)

पोषण

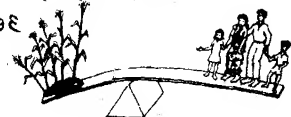
कितनी माताएं अपने बच्चों को स्तन-पान कराती हैं ? कितनी आयु तक ?
क्या उनके बच्चे दूसरे बच्चों से ज्यादा स्वस्थ हैं जिन्हें मां का दूध नहीं मिलता ?
अगर हैं तो क्यों ?

लोग किस प्रकार के मुख्य भोजन खाते हैं ? वे भोजन कहाँ से प्राप्त होते हैं ?



क्या लोग उपलब्ध सभी प्रकार के भोजनों का सही प्रयोग करते हैं ? कितने बच्चों का वजन औसत से कम है ? (देखिए पृष्ठ १३२) या उनमें कुपोषण के चिन्ह नजर आते हैं ? माता पिता और स्कूली बच्चे अपने पोषण के बारे में कितना कुछ जानते हैं ?

कितने लोग बहुत ज्यादा धूम्रपान करते हैं ? कितने लोग शराब आदि पीते रहते हैं ? इसका उनके या उनके परिवार के स्वास्थ्य पर क्या प्रभाव पड़ता है ? (देखिये पृष्ठ १७६ से १७६)

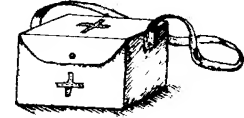


भूमि और अन्न

क्या हर परिवार को अपनी-अपनी भूमि से काफी अन्न प्राप्त हो जाता है ? यदि परिवार लगातार बढ़ते रहे तो भूमि कब तक उन्हें पर्याप्त अन्न दे सकती है ?

खेती-बाड़ी वाली भूमि का बंटवारा किस तरह किया गया है ? कितने लोगों के पास अपनी भूमि है ?

उस भूमि से ज्यादा अन्न उपजाने के लिये कौन-कौन से प्रयत्न किये जा रहे हैं ? फसल और अन्न को कैसे सुरक्षित रखा जाता है ? क्या उनका बहुत नुकसान होता है ? क्यों ?



स्वास्थ्य-कार्य, स्वास्थ्य

स्वास्थ्य देखभाल के लिये गांव की दाइयां और चिकित्सक क्या करते हैं ?

कौन से परम्परागत उपचारों और दवाओं का प्रयोग किया जाता है ? इनमें से कौन से उपचार या दवाएं बहुत महत्वपूर्ण हैं ? क्या कुछ हानिकारक या खतरनाक भी हैं ?

किस तरह की स्वास्थ्य सेवाएं लोगों को नजदीक ही प्राप्य हैं ? वे कितनी अच्छी हैं ? उनपर कितना खर्च होता है ? उनका कितना प्रयोग किया जाता है ?

कितने बच्चों को टीका लगाया गया है ? किन बीमारियों के लिए ? वचाव के और कौन से उपाय काम में लाये जा रहे हैं ? दूसरे कौन से ऐसे हैं, जो काम में लाये जा सकते हैं ? वे कितने महत्वपूर्ण हैं ?



स्वावलम्बन

वे कौन सी चीजें हैं जो आपके क्षेत्र के लोगों के स्वास्थ्य और कल्याण को सबसे ज्यादा हानि पहुंचाती हैं—अब भी और भविष्य में भी ?

सामान्य स्वास्थ्य सम्बन्धी कितनी समस्याओं को लोग स्वयं अपने-आप सुलझा सकते हैं ? बाहरी सहायता या डाक्टरी मदद पर इन्हें कितना निर्भर रहना चाहिए ?

क्या लोग ऐसे तरीके निकालने के इच्छुक हैं जिनसे कि वे अपनी देखभाल खुद कर सकें—जो ज्यादा सुरक्षित हो, ज्यादा प्रभावशाली और सम्पूर्ण हो ? क्यों ? वे और अधिक कैसे सीख सकते हैं ? ऐसा करने की राह में कौन सी रुकावटें हैं ?

गनी लोगों के पास किस प्रकार के अधिकार हैं ? और गरीब लोगों के पास ? पुरुषों के और महिलाओं के पास ? और बच्चों के पास ? इनमें से हरेक वर्ग के साथ कैसा व्यवहार किया जाता है ? क्यों ? क्या वह ठीक है ? किस चीज को बदलना आवश्यक है ? कौन बदलेगा ? कैसे ?

क्या लोग सामूहिक आवश्यकताओं के लिए एक साथ मिलकर काम करते हैं ? क्या वे मुसीबत के समय एक दूसरे की सहायता करते हैं ? आपके गांव को बेहतर और स्वास्थ्यप्रद बनाने के लिए क्या किया जा सकता है ? इसके लिए आप या आपके क्षेत्र के लोग शुरूआत कहाँ से करना चाहेंगे ?

आवश्यकताओं को पूरा करने के लिए स्थानीय साधनों का उपयोग करना

आप किसी भी समस्या को कैसे सुलझाते हैं, यह इस बात पर निर्भर करता है कि वहां के उपलब्ध स्थानीय साधन कौन से हैं।

कुछ कार्यों के लिए बाहरी साधनों की जरूरत पड़ती है (सामान, धन या बाहर से आये लोग)। उदाहरण के लिए टीके लगाने का कार्यक्रम तभी सफल हो सकता है यदि टीका-द्रव्य मंगवा जाये—प्रायः बाहर के देश से।

कुछ दूसरे कार्यक्रम केवल स्थानीय साधनों से ही पूरे किये जा सकते हैं। एक परिवार के लोग या पड़ोस के कुछ लोग मिल कर पानी के तालाब आदि के चारों तरफ बाड़ लगाने या साधारण सा शौचालय बनाने के लिए आसपास प्राप्त चीजों का इस्तेमाल कर सकते हैं।

टीके और कुछ महत्वपूर्ण दवाओं जैसे बाहरी साधन लोगों के स्वास्थ्य पर बहुत ज्यादा प्रभाव डाल सकते हैं। यह सब प्राप्त करने के लिए आपको अपने पूरे प्रयत्न करने चाहिए। लेकिन सामान्य रूप से आपके लोगों की भले की बात यही होगी कि वे :

जहाँ तक संभव हो, स्थानीय साधनों का ही प्रयोग करें

आप और आपके समुदाय के लोगों में जितनी ज्यादा आत्मनिर्भरता होगी, उतनी ही कम आपको बाहरी सहायता की जरूरत पड़ेगी। परिणाम यह होगा कि आपका समुदाय सुदृढ़ और स्वस्थ हो जायेगा।

नजदीक होने के कारण स्थानीय साधनों पर निर्भर तो रहा ही जा सकता है। वे कम खर्च पर लाभ भी बहुत अधिक पहुंचा सकते हैं। उदाहरण के लिए, आप माताओं को अपने शिशुओं को बोतल से दूध पिलाने के बजाय स्तनपान कराने के लिए प्रोत्साहन दें। इससे आप उच्च स्तर के स्थानीय साधन (माँ का दूध) के माध्यम से आत्मनिर्भरता की ओर बढ़ेंगे। इससे बच्चों को संक्रामक रोगों और मृत्यु से भी बचाया जा सकेगा।

अपने स्वास्थ्य-कार्य में एक बात हमेशा याद रखें :

लोगों के स्वास्थ्य का बहुमुख्य साधन स्वयं लोग ही हैं।

लोगों को स्थानीय साधनों का उपयोग करने के लिए प्रेरणा दीजिए।



माँ का दूध—उच्च स्तर का स्थायी साधन
—वैतों से खरीदे जा सकने वाले किसी भी बाजार से श्रेष्ठ।

निश्चित करना कि 'क्या करें और कहाँ से शुरू करें'

आवश्यकताओं और साधनों को अच्छी तरह जानने के बाद आप और समुदाय के लोग यह अवश्य निश्चित करें कि कौन सी चीजें अधिक महत्व की हैं और पहले क्या करना चाहिए। आप लोगों को स्वस्थ बनाने के लिए कई अलग-अलग तरह के कार्य कर सकते हैं। कुछ कार्य ऐसे हैं जो वर्तमान के लिए जरूरी हैं। दूसरे कुछ कार्य लोगों के भविष्य को स्वस्थ बनाने में मदद कर सकते हैं।

अधिकतर गांवों में स्वास्थ्य सम्बन्धी समस्याओं में कुपोषण का बहुत बड़ा हाथ रहता है। लोग तब तक स्वस्थ नहीं हो सकते जब तक उन्हें भर-पेट खाना न मिले। आप चाहे किन्हीं समस्याओं के लिये कुछ भी करना चाहते हों, पर यदि वहाँ के लोगों को भर पेट खाना नहीं मिलता और बच्चों में कुपोषण है तो अच्छा पोषण आपकी सबसे बड़ी चिंता होनी चाहिए।

कुपोषण कई चीजों का मिला-जुला परिणाम होता है। इसलिए इस समस्या तक पहुंचने के रास्ते भी कई हैं। आपको और आपके समुदाय को इस बात पर विचार करना चाहिये कि वे ऐसे कौन से कार्य करें जो कुपोषण को समाप्त करने में मदद कर सकते हैं।

हम यहां कुछ उदाहरण दे रहे हैं। इनसे लोगों को बेहतर पोषण प्राप्त करने में काफी सहायता मिली। कुछ कार्य ऐसे हैं जिनका परिणाम जल्दी ही सामने आ जाता है। कुछ का परिणाम देर से पता चलता है। आप लोग यह सोचें कि इनमें से कौन-कौन-सा कार्य (उदाहरण) आपके क्षेत्र में अधिक प्रभावशाली हो सकता है।

अच्छे पोषण की ओर बढ़ने के सम्भव ढंग

परिवार के बगीचे

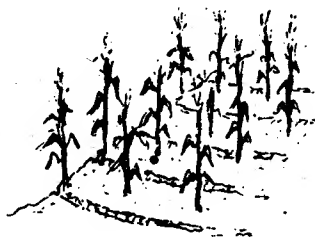


पर्वत के लीढ़ नुमा खेतों में
खाई जैसी रेखाएं, मिट्टी को
बहने से रोकने के लिये



फसलों का बदलाव

हर दूसरी फसल उगाते समय ऐसी फसल उगाएं जिससे मिट्टी की ताकत वापिस आ जाये—जैसे कि फलियाँ, मटर, मसूर, लोभिया, मूंगफली या कुछ दूसरी फसलें जिनके बीज दानों में होते हैं (दानें)।



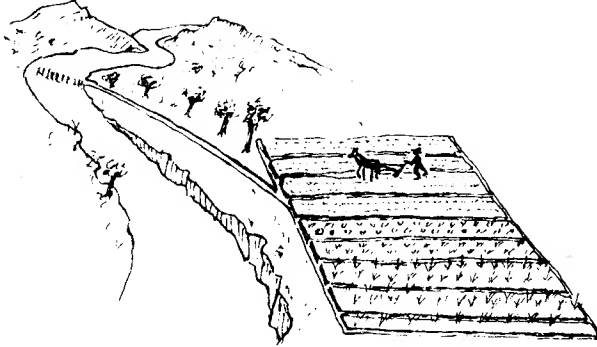
इस साल यकई



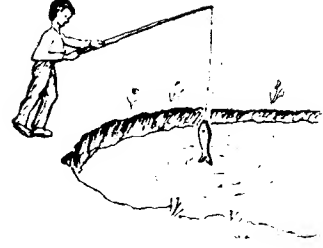
अगले साल सेम

अच्छे पोषण की राह पर बढ़ने के कुछ और ढंग

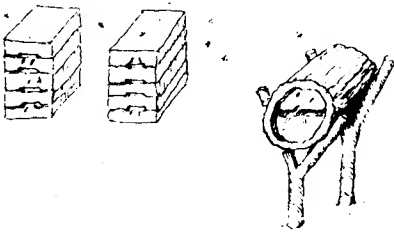
भूमि की सिंचाई



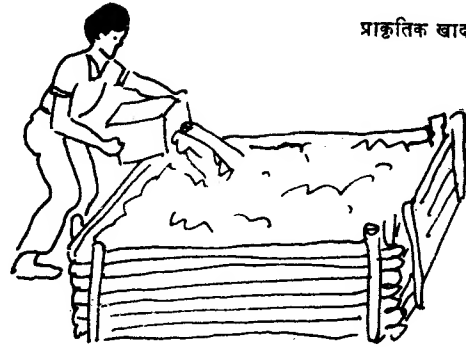
मछली पालन



मधुमक्खी पालन

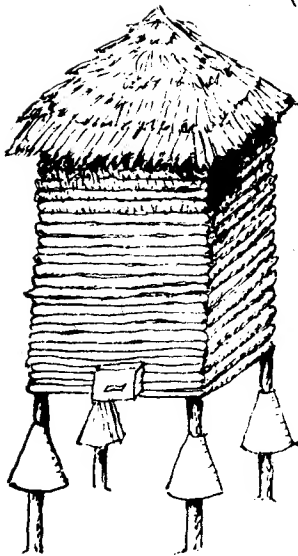


प्राकृतिक खाद



कूड़े-कचड़े का ढेर

अनाज का बेहतर संचय
(रख-रखाव)



चूहों से अनाज का
बचाव करने के
लिये धातु की नली
(आस्तीन)

छोटे परिवार



परिवार नियोजन द्वारा (पृष्ठ ३२६)

किसी नये ढंग को आजमाना

पिछले पृष्ठों पर लिखे सारे सुझाव आपके क्षेत्र के अनुकूल नहीं हो सकते। हाँ, यदि साधन हों और इनमें से कुछ सुझावों को आपकी जरूरत (वातावरण) के अनुसार ढाल दिया जाये तो वे लाभदायक हो सकते हैं। प्रायः आप इनका प्रयोग करके जान सकते हैं कि ये आपके क्षेत्र में प्रभावकारी हैं या नहीं।

जब भी आप किसी नये सुझाव पर अमल करने लगे हों तो **शुरूआत छोटे पैमाने पर करें**। मान लीजिए कि आपने थोड़े से शुरूआत की और आप असफल हो गये या विचार को थोड़ा बदलने की जरूरत पड़ी तो आपको ऐसे में ज्यादा हानि नहीं होगी। और यदि आप सफल हो जाते हैं तो उस सफलता को देखकर लोग बड़े पैमाने पर वही काम शुरू कर देंगे।



थोड़े से शुरू करें

यदि कोई प्रयोग सफल नहीं होता तो हिम्मत न हार बैठें। आप उसे थोड़े बदलाव के साथ फिर आजमा सकते हैं। याद रखिये कि आप जितना सफल होने पर सीखते हैं उतना ही असफल होने पर भी सीख सकते हैं। लेकिन शुरूआत थोड़े से ही करें।

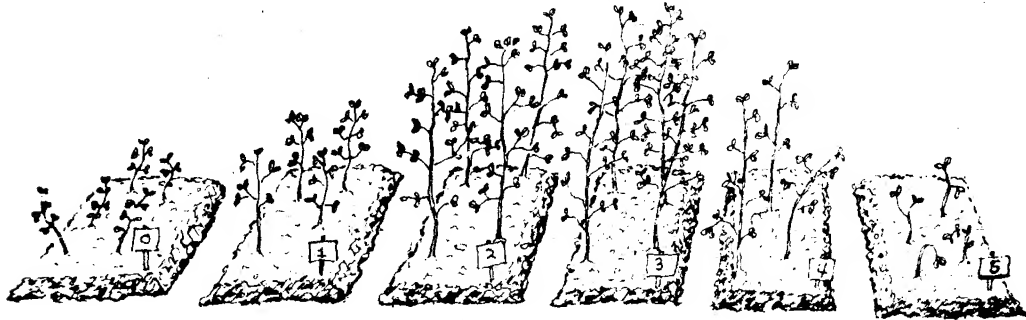
यहाँ एक नये विचार (सुझाव) को प्रयोग करने का उदाहरण है।

आपको मालूम होता है कि सोयाबीन जैसी कोई सेम शरीर को बलवान बनाने के लिए बहुत उपयोगी है। लेकिन क्या आपके क्षेत्र में इसकी खेती की जा सकती है? अगर की भी जा सकती है तो क्या लोग इसे खाना पसंद करेंगे?

भूमि के एक या दो-तीन छोटे-छोटे टुकड़ों में पानी और मिट्टी की अलग-अलग स्थितियों में उसे उगाकर देखें। अगर आप सफल होते हैं तो उसकी तरह-तरह की सब्जियाँ बनाकर लोगों को खिलाने की कोशिश करें। अगर वे उन सब्जियों को खा लेते हैं तो ज्यादा पैदावार देने वाली स्थितियों में उसे और ज्यादा उगायें। लेकिन इसके साथ ही और अच्छी पैदावार लेने के लिए जमीन के अलग-अलग टुकड़ों पर भी विभिन्न स्थितियों को आजमाने के लिए उसे उगाते रहें।

ऐसी कई स्थितियाँ हैं जिन्हें आप बारी-बारी से बदलना चाहेंगे। उदाहरण के लिए भूमि की किस्म, खाद की बढ़त, पानी की मात्रा या अलग-अलग किस्म के बीज। बेहतर ढंग से परिणाम को जानने के लिए एक समय में केवल एक ही चीज को बदलें और बाकी सभी स्थितियों को पहले जैसा ही रहने दें।

उदाहरण लीजिए। यह देखने के लिये कि पशुओं के गोबर की खाद सेम की फसल के लिये कितनी उपयोगी होगी, जमीन के छोटे-छोटे कई टुकड़ों में उसे बीजें। ऐसा करते समय सारी क्यारियों में बीज एक जैसा होना चाहिये। धूप और पानी की स्थितियाँ भी एक समान हों लेकिन बीज बीते समय हर क्यारी या टुकड़े में खाद की मात्रा अलग डालें—कुछ इस तरह :



कोई खाद
नहीं

१ बेलचा
खाद

२ बेलचे
खाद

३ बेलचे
खाद

४ बेलचे
खाद

५ बेलचे
खाद

इस प्रयोग से पता चलता है कि खाद का एक सीमा तक प्रयोग ही फसल को लाभ पहुंचाता है। अधिक खाद से फसल को नुकसान हो सकता है। यह केवल एक उदाहरण है। आपके प्रयोग के परिणाम इससे भिन्न भी हो सकते हैं। स्वयं करके देखिए।

लोगों और भूमि के बीच संतुलन रखने के लिए प्रयत्न करना

स्वास्थ्य कार्यकर्ता के रूप में आपको बच्चों के स्वास्थ्य और जीवन की रक्षा के लिये हर सम्भव प्रयत्न करना चाहिये। यदि आपके प्रयत्नों से अकाल मृत्यु का शिकार होने वाले बच्चों की संख्या कम होती है तो आपको अपने समुदाय और भविष्य में पैदा होने वाले बच्चों के कल्याण के लिये भी सोचना होगा। बच्चों की मृत्यु-दर में कमी होने का मतलब है जनसंख्या का बढ़ना। कुछ समय के बाद इसका मतलब भूखे रहना भी हो सकता है क्योंकि भूमि तो एक सीमा तक ही लोगों का भरण-पोषण कर सकती है।

लगातार बढ़ती हुई जनसंख्या के लिए भूमि का ज्यादा अच्छा उपयोग करके अधिक अन्न उपजा कर कुछ समय के लिए भुखमरी को दूर धकेल सकते हैं। लेकिन अगर गाँव वालों के परिवार लगातार बड़े होते गये और आगे उनके बच्चों के भी परिवार बड़े होने लगे तो वह दिन दूर नहीं जब भूमि सब लोगों का पेट भरने में समर्थ नहीं होगी।

अगर अब बच्चों को अकाल मृत्यु से बचाकर उन्हें भविष्य में भुख के कारण और भी बुरी मौत मरने के लिए छोड़ देना ही हमारा ध्येय हो तो यह बड़े खेद की बात है। यदि लोग अपने परिवारों को सीमित रखने के प्रयत्न नहीं करते तो वह दिन दूर नहीं जब संसार के ज्यादातर भाग इसी समस्या में उलझे होंगे। संसार के कई स्थानों पर अभी भी ऐसा हो रहा है।

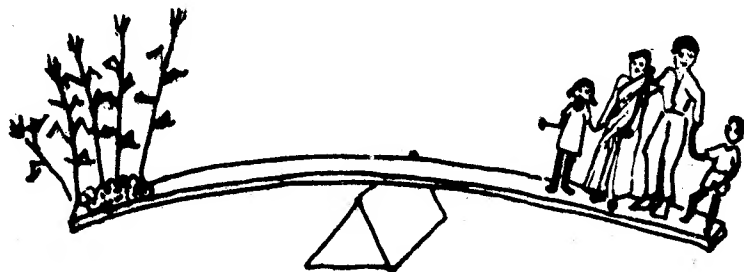
इस कारण आपका सबसे महत्वपूर्ण कार्य यह है कि आप लोगों को यह अनुभव करायें कि परिवारों को सीमित रखना कितना जरूरी है। यदि आपके गाँव के लोगों के पास पहले ही अपने परिवारों को पालने लायक भूमि नहीं है तो इस बात का महत्व और भी बढ़ जाता है।

अध्याय २० में परिवार नियोजन के अलग-अलग उपायों की सूचना दी गयी है। उनमें से ऐसे उपायों को चुनें जो आपके क्षेत्र के लिए उपयोगी हों और लोगों को भी वे पसंद हों। महिलाओं, पुरुषों और दाइयों को इन उपायों की जानकारी दें और उन उपायों के लिये प्रयोग होने वाली चीजों को उपलब्ध करायें।

लोग अक्सर आपके पास ऐसी समस्याएं लेकर आएंगे जो बड़े परिवारों के कारण पैदा हुई हों। आपके पास कभी ऐसी मां भी आ सकती है जिसके यहाँ हर वर्ष नया बच्चा पैदा होता होगा, जो बहुत थकी हुई दिखाई देती होगी, खून की कमी होगी और जिसके स्तनों में अपने शिशु को पिलाने के लिए दूध ही नहीं आता होगा। आप ऐसे बच्चों को भी देखेंगे जिनके चेहरों पर कुपोषण और निर्धनता के चिन्ह साफ झलकते होंगे। उनके माँ-बाप से परिवार को सीमित रखने के लिये बात करें और सलाह दें। यदि किसी स्त्री को और बच्चा नहीं चाहिए, लेकिन फिर भी वह अपने मुँह से तब तक कुछ नहीं कहेगी जब तक आप स्वयं उससे न पूछें।

भावी भूख से बचने के लिए परिवार नियोजन एक सबसे महत्वपूर्ण उपाय हो सकता है। यदि लोग परिवार को सीमित रखना और भूमि और धन का उचित बंटवारा करना नहीं सीखते तो बाकी सारे उपाय भी लोगों को भुखमरी से नहीं बचा सकेंगे।

यदि आप बच्चों को अकाल-मृत्यु से बचा कर लोगों की सहायता करते हैं तो आपको उन्हें और अधिक बच्चे पैदा करने से भी रोकना चाहिए ताकि वे अपने बच्चों को कपड़े, शिक्षा और पोषक आहार देने में समर्थ रहें।





के बीच संतुलन रखने के लिए प्रयत्न करना

इलाज और बचाव के बीच संतुलन का प्रायः जो मतलब निकलता है वह अभी की जरूरतों और भविष्य की जरूरतों के बीच संतुलन जैसा ही है।

स्वास्थ्य कार्यकर्ता के रूप में आपको लोगों के पास जाना चाहिए, उनके साथ और उन्हीं की तरह काम करना चाहिए और उनकी सबसे महत्वपूर्ण जरूरतों को पूरा करने के उपाय सुझाने चाहिए। प्रायः बीमारी और तकलीफ से छुटकारा पाना लोगों की सबसे बड़ी चिंता होती है। इसलिए आपका सबसे महत्वपूर्ण कार्य बीमार लोगों का इलाज करना है।

लेकिन इसके साथ ही भविष्य की ओर भी देखें। लोगों की अभी की जरूरतों को पूरा करने के साथ ही आप लोगों को यह भी बतायें कि भविष्य के लिए क्या और कैसे करना है। उन्हें अनुभव करायें कि यदि वे बचाव के उपायों पर अमल करें तो वे बहुत सी बीमारियों और तकलीफों से बच सकते हैं।

लेकिन सावधान रहें। कभी-कभी स्वास्थ्य कार्यकर्ता और योजना बनाने वाले सिर्फ दूर की ही सोचते हैं। भविष्य में होने वाली बीमारी की रोकथाम के उपाय करने की उत्सुकता में वे कई बार अभी हो रही बीमारियों और तकलीफों की ओर ज्यादा ध्यान नहीं देते। इस तरह जब वे लोगों की वर्तमान जरूरतों की परवाह नहीं करते तो लोग भी उन्हें अपना सहयोग नहीं देते। इसलिए वे लोगों से बचाव के उपायों पर अमल भी नहीं करवा पाते।

इलाज और बचाव का चोली-दामन का साथ है। साधारण सी बीमारी का शुरू में ही इलाज कर लिया जाये तो वह गंभीर रूप नहीं ले पाती। यदि आप लोगों को बीमारियों को शुरू में ही पहचानना और उनका इलाज करना सिखा दें तो काफी तकलीफों से बचा जा सकता है।

शीघ्र इलाज बचाव की दवा की तरह ही है

यदि आप लोगों का सहयोग चाहते हैं तो कार्य को वहाँ से शुरू करें जो लोगों का स्तर है। बचाव और इलाज के ऐसे संतुलन पर काम करें जो लोगों को स्वीकार हो। इस तरह के संतुलन को जो चीज निर्धारित करेगी वह है—बीमारी, चिकित्सा और स्वास्थ्य के प्रति लोगों का दृष्टिकोण। जैसे-जैसे आप लोगों की सहायता करेंगे कि वे भविष्य का विचार कर सकें, और जैसे-जैसे उनका दृष्टिकोण और तरीके बदलेंगे और जैसे-जैसे ज्यादा बीमारियों को रोका जा सकेगा, आप देखेंगे कि उनका संतुलन भी अपने आप बचाव की ओर बदल गया है।

जिस मां का बच्चा बीमार है, उसे आप यह नहीं कह सकते कि इलाज से ज्यादा जरूरी बचाव के उपाय हैं। आप कहें तो भी वह नहीं सुनेगी। लेकिन उसके बच्चे की देखभाल और चिकित्सा करते हुए आप यह बात समझा सकते हैं कि इलाज की तरह ही बचाव भी बहुत जरूरी है।

बचाव के लिए काम करें—लेकिन इसके लिए जबरदस्ती न करें।

इलाज का प्रयोग बचाव के दरवाजे के रूप में करें। लोगों के साथ बचाव के बारे में बातचीत करने का सबसे अच्छा समय वह है जब वे इलाज के लिए आते हैं। उदाहरण के लिए, अगर आपके पास एक स्त्री अपने ऐसे बच्चे को लेकर आती है जिसके पेट में कीड़े (कृमि) हों तो उसे इलाज के बारे में सावधानी से समझाएँ। इतना बताने के साथ ही मां व बच्चे को यह भी बतायें कि ये कृमि कैसे फैलते हैं और इनसे कैसे बचा जा सकता है (अध्याय १३ देखें)। समय-समय पर उनके घर भी जायें—लेकिन उनकी मूलतियाँ दुःख नहीं। बल्कि यह बताने के लिए कि वे रोगों से अपनी रक्षा कैसे कर सकते हैं।

इलाज का उपयोग बचाव की जानकारी देने के अवसर के रूप में करें

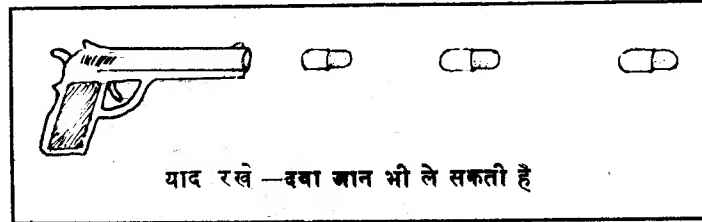
दवाओं का उचित और सीमित इस्तेमाल

लोगों को दवाओं के उचित और सीमित प्रयोग को समझाना बचाव का सबसे कठिन और महत्वपूर्ण भाग है। कुछ आधुनिक दवाएं बहुत आवश्यक और जीवनदायिनी हैं। लेकिन प्रायः ज्यादातर बीमारियों के लिए किसी भी दवा की आवश्यकता नहीं होती। आराम करने और पौष्टिक आहार लेने के साथ ही यदि साधारण सा इलाज किया जाये तो शरीर स्वयं ही किसी भी रोग से लड़कर उसे समाप्त कर सकता है।

लोग तब भी दवा के लिए आपके पास आ सकते हैं जब उन्हें इसकी जरूरत ही न हो। आप उन्हें खुश करने के लिए शायद कुछ दवाएं भी दे दें। लेकिन ठीक (स्वस्थ) होने पर वे यही सोचेंगे कि उन्हें आप और आपकी दवा ने ही ठीक किया है जबकि उनके शरीर ने बीमारी से लड़कर स्वास्थ्य-लाभ किया था।

लोगों को अनावश्यक दवाओं पर निर्भर बनाने की बजाय उन्हें यह बतायें कि छोटी-मोटी बीमारी के लिए दवा का प्रयोग क्यों नहीं करना चाहिए। रोगी व्यक्ति को यह भी बतायें कि वह स्वयं रोग से छुटकारा पाने के लिए क्या कर सकता है ?

इस प्रकार आप उस व्यक्ति को कह सकते हैं कि वह बाहरी साधनों (दवाओं) की बजाय स्थानीय साधन (स्वयं रोगी) पर निर्भर रहे। यह करते हुए आप उस व्यक्ति की एक तरह से रक्षा भी कर रहे हैं, क्योंकि ऐसी कोई दवा नहीं है जिसके प्रयोग में कोई न कोई खतरा न हो।



इन बीमारियों के लिए लोग प्रायः दवाओं की मांग करते हैं जबकि इनके लिए किसी दवा की जरूरत नहीं है—

(१) सामान्य सर्दी-जुकाम, (२) हल्की खांसी, (३) दस्त (अतिसार)।

सर्दी-जुकाम का सबसे उत्तम इलाज है—आराम करना, काफी मात्रा में पानी पीना या ज्यादा हो तो एस्प्रीन लेना। पैनिसिलीन, टेट्रासाइक्लीन और इसी तरह की दूसरी प्रतिजीवाणु (एंटीबायोटिक्स) कोई लाभ नहीं पहुंचाती (देखिये पृष्ठ २००)।

हल्की खांसी या ज्यादा तेज खांसी, जिसमें गाढ़ा बलगम भी आता हो, ऐसे में काफी मात्रा में पानी पीने से वह बलगम ढीला पड़ जायेगा और खांसी में जल्दी और ज्यादा आराम आयेगा जितना कि खांसी के शर्बत से भी नहीं आ सकता। गर्म पानी के वाष्प के सांस लेने से तो इससे भी शीघ्र लाभ होता है (देखिए पृष्ठ २०५)। लोगों को खांसी के शर्बत या ऐसी दवाओं के अधीन न बनायें जिनकी उन्हें जरूरत ही नहीं।

बच्चों के दस्त प्रायः दवाओं से ठीक नहीं होते। इस रोग के लिए प्रयोग होने वाली दवाएं (नियोमाइसीन, स्ट्रैप्टोमाइसीन, क्योलीनपैकिटन, लोमोटिल, एंट्रो-वायोफार्म, क्लोरमफेनिकोल) लाभ पहुंचाने की बजाय हानि भी पहुंचा सकती हैं। सबसे जरूरी यह है कि दस्तों से पीड़ित बच्चों को काफी मात्रा में तरल पदार्थ और पोषक आहार मिलना चाहिए (देखिए पृष्ठ १८६ से १८७ तक)। बच्चे के स्वास्थ्य की कुंजी मां है, दवा नहीं। अगर आप माताओं को यह समझा सकें और सिखा सकें कि उन्हें क्या करना चाहिए तो कई बच्चों को अकाल-मृत्यु से बचाया जा सकता है।

डॉक्टर और आम लोग दवाओं का खुलकर प्रयोग करते हैं। कई कारणों से यह खेदजनक है :

- वह फजूलखर्ची (पैसों का अपव्यय) है।
- वह लोगों को ऐसी चीज के अधीन बना देती है जिसकी अक्सर उन्हें जरूरत ही नहीं होती (प्रायः वे इतना खर्च भी नहीं कर पाते)।
- हर दवा के प्रयोग में कुछ न कुछ खतरा होता है। इस तरह अनावश्यक दवाओं के प्रयोग में हमेशा यह आशंका बनी रहती है कि वह प्रयोग करने वाले को हानि न पहुंचा दे।
- इसके साथ ही, यदि छोटी-मोटी बीमारियों के लिए किसी दवा का लगातार प्रयोग किया जाता रहे तो बाद में वही दवा भयानक रोगों की चिकित्सा करने की अपनी शक्ति खो देती है।

लगातार शक्तिहीन हो रही दवाओं का सबसे बड़ा उदाहरण क्लोरमफेनिकोल है। जोखिम से भरी इन प्रतिजीवाणु (एंटीबायोटिक) दवा का इतना अधिक प्रयोग किया गया है कि अब वह संसार के कई भागों में टायफाइड (मोतीभरा) जैसी छूत की खतरनाक बीमारी के लिए बिल्कुल प्रभावशाली नहीं रही। क्लोरमफेनिकोल के लगातार प्रयोग होते रहने के कारण ही इसका असर मोतीभरा (टायफाइड) पर से कम हो रहा है (देखिए पृष्ठ ७०)।

इन सब कारणों के लिए दवाओं का प्रयोग सीमित मात्रा में ही किया जाना चाहिए।

नैतिक प्रश्न उठता है—कैसे? कठोर नियमों और केवल डॉक्टरों को इसके प्रयोग के अधिकार देने से ही दवाओं के जरूरत से ज्यादा प्रयोग को नहीं रोका जा सकता है जब लोगों को अच्छी तरह मानुम हो जाये कि दवाओं का सीमित और उचित प्रयोग करने में ही लाभ है।

लोगों को दवाओं के उचित और सीमित प्रयोग के बारे में शिक्षित करना स्वास्थ्य कार्यकर्ता का महत्वपूर्ण कार्य है।

वह विशेष रूप से उन क्षेत्रों के लिए तो बहुत ही जरूरी है जहां आधुनिक दवाओं का आवश्यकता से अधिक प्रयोग किया जाता है।



जब दवाओं की जरूरत न हो तो लोगों को यह समझाने का प्रयत्न करें कि क्यों जरूरत नहीं है।

दवाओं के सही और गलत प्रयोग के बारे में और अधिक सूचनाएं अध्याय ६ में पृष्ठ ६१ पर हैं। टीकों के सही और गलत प्रयोग के बारे में अध्याय ९ में पृष्ठ ७७ पर देखें। उचित घरेलू उपचारों के बारे में अध्याय १ देखें।

प्रगति का पता लगाना (मूल्यांकन)

समय-समय पर स्वास्थ्य कार्यों के बारे में सावधानी से यह पता लगाना बहुत सहायक होता है कि लोगों ने क्या और कितना काम किया है। समुदाय के स्वास्थ्य और सामान्य स्थिति में सुधार लाने के लिए क्या परिवर्तन किये गये हैं ?

आपको स्वास्थ्य संबंधी कार्यों का मासिक या वार्षिक हिसाब रखना पड़ेगा। इससे यह पता चलेगा कि कितना कार्य हो चुका है। उदाहरण के लिए :

- * कितने परिवारों ने अपने शौचालय बना लिए हैं ?
- * कितने किसान भूमि और फसल के सुधार लाने संबंधी कार्यक्रमों में भाग लेते हैं ?
- * कितनी माताएं और बच्चे पाँच से कम कार्यक्रमों में भाग लेते हैं (नियमित जाँच और सीखना) ?
- * किये जा रहे कार्य का हिसाब-किताब (मूल्यांकन) जानने के लिए इस तरह के प्रश्न आपकी सहायता लेकिन स्वास्थ्य संबंधी कार्यों का प्रभाव या परिणाम जानने के लिए आपको कुछेक दूसरे प्रश्नों के उत्तर भी जानने होंगे, जैसे कि :
- * शौचालय बनने के बाद कितने बच्चों को अतिसार (दस्त) या कृमि रोग हुआ है ? शौचालय बनने से पहले उनकी संख्या कितनी थी ?
- * इस बार कितनी फसल हुई (मकई, सेम या दूसरे अन्न) ? जब उन्नत माधनों को इस्तेमाल नहीं किया गया था तो फसल कितनी थी ?
- * कितने बच्चों का वजन सामान्य है और उनका वजन सही तरीके से बढ़ रहा है (देखिए पृष्ठ ३४३) ? जब पाँच से कम कार्यक्रम शुरू नहीं हुआ था, तब क्या स्थिति थी ?

किसी भी कार्यक्रम की सफलता को जानने के लिए आपको पहले और बाद के आंकड़े इकट्ठे करने पड़ेंगे। उदाहरण के लिए, यदि आप माताओं को यह बताना चाहते हैं कि स्तन-पान बच्चों के लिए संपूर्ण आहार है तो कार्यक्रम शुरू करने से पहले यह जान लें कि उस समय कितनी माताएं स्तन-पान करा रही हैं। तब कार्यक्रम शुरू करें और हर वर्ष ये आंकड़े इकट्ठे करते रहें। इस प्रकार आपको अच्छी तरह मालूम हो जायेगा कि आपके शिक्षण का क्या प्रभाव रहा।

आप अपने सामने लक्ष्य भी रख सकते हैं। उदाहरण के लिए स्वास्थ्य कमेटी और आप अपने सामने यह लक्ष्य रखते हैं कि इस वर्ष के अन्त तक ८० प्रतिशत परिवारों के अपने शौचालय जरूर होने चाहिए। फिर उसके बाद हर माह आप आंकड़े इकट्ठे करें। यदि ६ माह के बाद केवल एक तिहाई परिवार ही शौचालय बनाते हैं तो इसका अर्थ यह है कि आपको अपना लक्ष्य प्राप्त करने के लिए और कड़ा परिश्रम करना होगा।

सामने लक्ष्य रखने से प्रायः लोग कड़ा परिश्रम करते हैं और इस तरह काम जल्दी और ज्यादा होता है।

स्वास्थ्य संबंधी अपने कार्यक्रम का मूल्यांकन करने के लिए पहले के, बीच के और बाद के आंकड़े आपकी बहुत सहायता करेंगे।

लेकिन याद रहे : आपके कार्य के महत्वपूर्ण भाग को नहीं मापा जा सकता। इसका संबंध इन चीजों से है—आपके और लोगों के बीच का आपसी तालमेल, लोगों का एक साथ किसी चीज को सीखना और इकट्ठे मिलकर काम करना, दयालुता, दायित्व, साभेदारी और आशा की वृद्धि। आप इन चीजों को नहीं माप सकते। लेकिन जब आप किये गये परिवर्तनों के बारे में सोचें तो इन चीजों का भी मूल्यांकन भली प्रकार करें।

स्वास्थ्य कार्यकर्ता शिक्षक के रूप में— शिक्षण और अध्ययन एक साथ

जैसे ही आपको स्वास्थ्य पर कुप्रभाव (बुरा असर) डालने वाली चीजों का पता चलेगा, तभी आपको अनुभव होगा कि स्वास्थ्य कार्यकर्ता के सामने कितना असंभव सा कार्य है। और सबसे अधिक यह उस स्थिति में ना असंभव ही होगा जब आप स्वास्थ्य की देखभाल का काम केवल स्वयं ही करेंगे और दूसरे लोगों को अपने साथ न मिलायेंगे।

जब लोग अपने समुदाय के स्वास्थ्य की जिम्मेदारी अपने सिर पर लेने को तैयार हों, तभी महत्वपूर्ण परिवर्तन हो सकते हैं।

आपके समुदाय का कल्याण किसी एक व्यक्ति के सम्मिलित होने पर नहीं, बल्कि सभी लोगों के सम्मिलित होने पर निर्भर करता है। यह तभी हो सकता है जब जिम्मेदारी और जानकारी में सभी साझीदार हों।

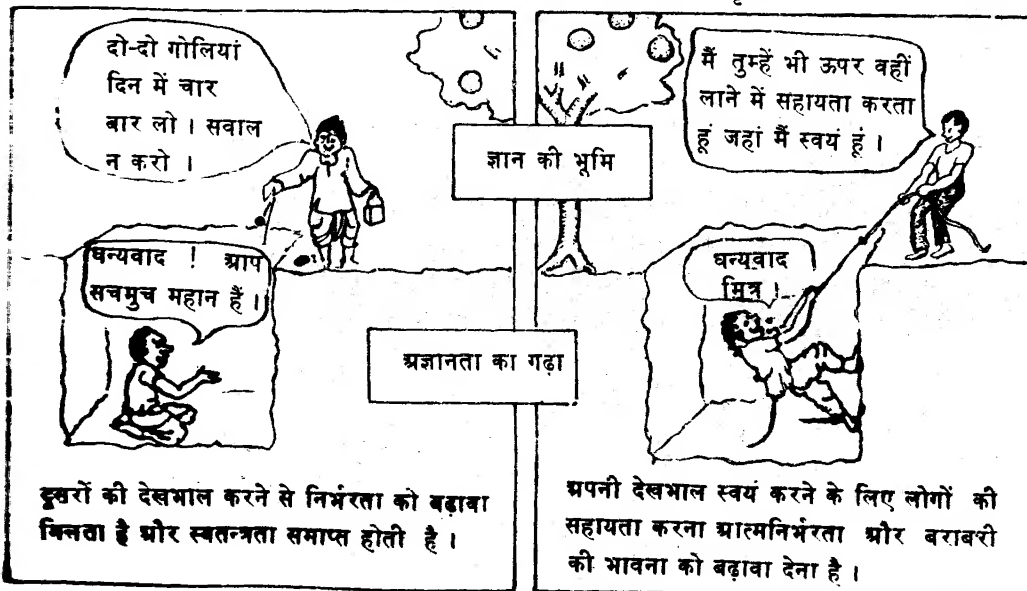
इस कारण से आपका सबसे मुख्य कार्य शिक्षण (सिखाना) है—बच्चों, उनके मां-बाप, किसानों, स्कूली छात्रों और दूसरे स्वास्थ्य कार्यकर्ताओं को पढ़ाना—अर्थात् उन सभी को पढ़ाना जिसे आप पढ़ा सकते हैं।

शिक्षण की कला का ज्ञान एक व्यक्ति के लिए बहुत महत्वपूर्ण है। पढ़ाने का मतलब है—लोगों को उन्नति करने में सहायता करना और उनके साथ स्वयं भी उन्नति करना। अच्छा शिक्षक वह नहीं जो अपने विचारों को लोगों के दिमाग पर लादने की कोशिश करे। अच्छा शिक्षक वह है जो लोगों को उन्हीं के रीति रिवाजों, विचारों और जानकारी के आधार पर उन्हें आगे बढ़ना सिखाता है ताकि वे नये-नये प्रयोग स्वयं कर सकें।

शिक्षण और अध्ययन स्कूल या स्वास्थ्य-केन्द्र की दीवारों में ही सीमित नहीं होना चाहिए। इनके लिए कोई भी स्थान हो सकता है—घर, खेत, चलता रास्ता। स्वास्थ्य कार्यकर्ता के रूप में आपको पढ़ाने का सबसे अच्छा अवसर तब मिलता है जब आप किसी रोगी का इलाज कर रहे हों। लेकिन आपको विचारों के आदान-प्रदान, जानकारी को बांटने, लोगों को रास्ता दिखाने, उनमें आपसी समझ पैदा करने और इकट्ठे मिलकर काम करने की सलाह देने का कोई अवसर छोड़ना नहीं चाहिए।

यह सब करने के लिए अगले कुछ पृष्ठों पर दिए गए कुछ विचार आपकी सहायता कर सकते हैं। ये केवल सुझाव हैं। आपके अपने भी तो कई विचार होंगे।

स्वास्थ्य की देखभाल के दो अलग दृष्टिकोण



शिक्षण के साधन (माध्यम)

फलालीन चित्र समूहों के साथ बातचीत करने के लिए बहुत उपयोगी हैं, क्योंकि इनसे आप नये-नये चित्र बना सकते हैं। एक चौरस लकड़ी के तख्ते या कार्ड-बोर्ड के ऊपर फलालीन का कपड़ा चढ़ा लें या कम्बल चढ़ा लें फिर इस पर आप तरह-तरह के चित्र या रेखाचित्र चिपका सकते हैं। इन चित्रों के पीछे रेत वाला कागज (यह एक ऐसा मोटा कागज होता है जिसके एक तरफ रेत चिपकी होती है) को चिपका लें। इससे चित्र फलालीन वाले तख्ते पर अटक जायेंगे।



पोस्टर और प्रदर्शनी। "जो एक चित्र कह सकता है, वह एक हजार शब्द भी नहीं कह सकते।" शीर्षक या बिना शीर्षक के चित्रों को स्वास्थ्य केंद्र या किसी ऐसी जगह, जहाँ लोग उसे देख सकें, टांगना चाहिए। आप इस पुस्तक के भी कुछेक चित्रों की नकल कर सकते हैं।

यदि चित्र की नकल करने में कठिनाई आ रही हो तो उस पूरे चित्र पर पेंसिल की हल्की रेखाओं से एक जैसे वर्ग बना लीजिए।

अब पेंसिल और फुटे से उतने ही वर्ग उस कागज पर बनायें जिस पर आप चित्र की नकल करना चाहते हों। लेकिन इस बात का ध्यान रहे कि अब उन वर्गों का आकार बड़ा होना चाहिये। तब एक-एक वर्ग की नकल करते जाएं।

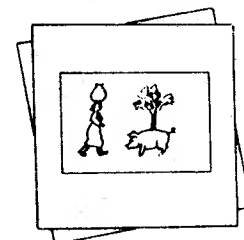
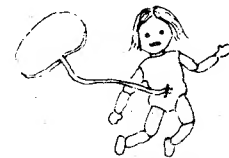
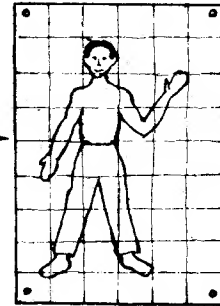
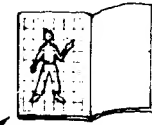
यदि संभव हो तो अपने गांव के किसी कलाकार से कहिए कि पोस्टरों को वह बना दे या रंग भर दे। या बच्चों को ही अलग-अलग विषयों पर चित्र बनाने के लिये दें।

नक्शे और प्रदर्शन भी बात को समझाने में सहायता करते हैं। उदाहरण लीजिए : यदि आप सावधानीपूर्वक नबजात शिशु की नाभि-नाल को काटने के विषय में मताओं को और दाइयों को समझा रहे हैं तो बेहतर होगा कि आप कपड़े की गुड़िया बना लें जिसे कि आप शिशु के रूप में दिखायें। फिर कपड़े की एक रस्ती बनाकर उसके पेट के साथ जोड़ दें। अनुभवी दाइयां इसका प्रदर्शन दूसरों के सामने कर सकती हैं।

रंगीन स्लाइड और फिल्में स्वास्थ्य के भिन्न-भिन्न विषयों पर संसार के कई भागों में मिलती हैं। कुछेक पूरे सेट के रूप में मिलती हैं जो एक पूरी कहानी कहती हैं। इन्हें दिखाने के लिए प्रयोग होने वाली साधारण और बैटरी से चलने वाली मशीनें (प्रोजेक्टर) भी उपलब्ध हैं।

आपके गांव में स्वास्थ्य शिक्षा के लिये प्रयोग होने वाला सारा शिक्षण का सामान आप यहां से प्राप्त कर सकते हैं : बॉलन्टरी हेल्थ एसोसिएशन आफ इण्डिया, सी-१४, कम्युनिटी सेंटर, सफदरजंग डब्लुपमेंट एरिया, नई दिल्ली-११००१६। ऐसे ही और पत्तों की सूची पृष्ठ ४३७ और ४३८ पर देखिये।

दो शब्द २२



समझाने के दूसरे तरीके —

कहानी सुनाकर। जब आपको किसी बात के समझाने में मुश्किल हो रही हो तो कोई सच्ची कहानी सुनाकर आप आपने आशय को स्पष्ट कर सकते हैं।

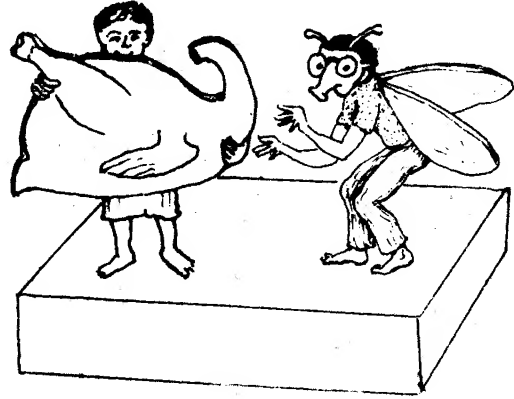
उदाहरण लीजिए। यदि मैं आपसे कहूँ कि ग्राम स्वास्थ्य कार्यकर्ता भी डाक्टर से ज्यादा बेहतर इलाज कर सकती है तो शायद आप विश्वास न करें। लेकिन यदि मैं आपको जामलेड़ नामक गांव में काम करने वाली ग्राम स्वास्थ्य कार्यकर्ता लालनबाई के बारे में बताऊँ तो शायद आप मेरी बात पर विश्वास कर लेंगे।

एक दिन एक बीमार लड़का पोषण-केन्द्र में पहुँचा। उसे नजदीकी स्वास्थ्य-केंद्र के एक डाक्टर ने वहाँ भेजा था, क्योंकि लड़के में बहुत ज्यादा कुपोषण था। उसे खाँसी भी थी और डाक्टर ने उसे खाँसी का शर्बत लिख दिया था। लालनबाई उस लड़के को देखकर परेशान हो उठी। उसे मालूम था कि वह बच्चा गरीब परिवार का है और उसका एक बड़ा भाई कुछ ही दिन पहले मरा था। वह लड़के के घर गयी। वहाँ जाकर उसे मालूम हुआ कि उसका बड़ा भाई मरने से पहले काफी समय तक बीमार रहा और जब वह खाँसता था तो खून निकलता रहता था। लालनबाई झटपट उस बच्चे को स्वास्थ्य-केन्द्र में ले गयी। उसने डाक्टर को बताया कि उसे शक है कि लड़के को शायद तपेदिक है। परीक्षण किया गया तो पता चला कि लड़के को सख्मुच तपेदिक है। इस तरह आपने देख लिया कि ग्राम स्वास्थ्य कार्यकर्ता ने डाक्टर से भी पहले बीमारी को पहचान लिया। इसका कारण यह था कि वह लोगों के घर आती-जाती थी और उन्हें अच्छी तरह जानती थी।

कहानियों से अध्ययन में रोचकता आती है। यदि स्वास्थ्य कार्यकर्ता अच्छी तरह कहानी सुनाना जानती है तो इसका बहुत लाभ रहता है।

नाटक को अभिनीत करना। महत्वपूर्ण बातों के बारे में बताने वाली किसी कहानी को यदि नाटक के रूप में पेश किया जाये तो उसका असर बड़े शक्तिशाली और प्रभावपूर्ण तरीके से लोगों पर पहुँचता है। स्कूली अध्यापक, स्वास्थ्य कमेटी के दूसरे सज्जन स्कूली बच्चों की सहायता से छोटे-छोटे नाटकों को पेश कर सकते हैं।

उदाहरण के रूप में छूत की बीमारियों से बचने के लिए भोजन को मक्खियों से बचाना चाहिए। इस बात को समझाने के लिए कई छोटे-छोटे बच्चे मक्खियों जैसे कपड़े पहनकर भोजन के आसपास बंढरा सकते हैं। मक्खियाँ उस भोजन को दूषित (बंदा) करती हैं जो ढंक कर नहीं रखा होता। तब बच्चे इस भोजन को खाकर बीमार पड़ जाते हैं। यदि लकड़ी के चौखटे के सामने वाले हिस्से पर तार वाली जाली लगायी जाये तो मक्खियाँ छंदर जाकर भोजन पर नहीं बैठ पायेंगी। ऐसे भोजन को खाने वाले बच्चे स्वस्थ रहेंगे।



आप अपनी बात को समझाने के लिए जितने भी ढंग इस्तेमाल करेंगे, लोग उतनी ही आसानी से बात समझेंगे और उसे याद भी रखेंगे।

सामूहिक भलाई के लिए इकट्ठे होकर काम करना और सीखना

सामूहिक जरूरतों को पूरा करने के लिए लोगों में रुचि पैदा करने और उन्हें एक साथ मिलकर काम करने के लिये तैयार करने के कई तरीके हैं। कुछेक की चर्चा हम यहाँ कर रहे हैं :

१. **ग्राम स्वास्थ्य कमेटी**। गाँव के कुछ योग्य लोगों का चुनाव किया जा सकता है जो पूरे गाँव को स्वस्थ बनाने के लिए कार्यक्रम बनायें और उन कार्यक्रमों का नेतृत्व भी करें। उदाहरण के लिए शौचालय बनाना, कूड़ा फेंकने के लिए गड्ढे खोदना। स्वास्थ्य कार्यकर्ता को अपने ज्यादातर कार्यों में गाँव के ग्राम लोगों को शामिल करना चाहिये और ऐसा वह कर भी सकता है।

२. **सामूहिक चर्चा**। माताएं, पिता, स्कूली बच्चे, युवक-युवतियाँ, परम्परागत चिकित्सक या दूसरे लोग मिल कर अपनी जरूरतों और स्वास्थ्य पर कुप्रभाव डालने वाली चीजों पर चर्चा कर सकते हैं। उनका मुख्य उद्देश्य यह होना चाहिये कि लोग आपस में विचारों का आदान-प्रदान करें और उनके अनुभवों के आधार पर कार्यक्रम बनाया जाये।

३. **काम का मेला (आमोद-प्रमोद)**। यदि सब लोग पानी सम्बन्धी या स्वच्छता सम्बन्धी किसी सामुदायिक योजना में काम करते हैं तो वह चुटकियों में पूरा हो जायेगा। साथ ही लोगों का मनोरंजन भी करेगा। खेल, दौड़, खान-पान और साधारण पुरस्कारों को देने से कोई भी कार्य आमोद-प्रमोद में बदल सकता है। कल्पना शक्ति का प्रयोग कीजिए।

४. **सहकारिता**। लोग खेती-बाड़ी के औजारों, गोदामों और यहां तक कि भूमि में दूसरे लोगों को भागीदार बनाकर बढ़ते हुये मूल्यों पर रोक लगा सकते हैं। सहकारिता का लोगों के कल्याण पर बड़ा प्रभाव होता है।



जब किसी काम को मनोरंजन का रूप दे दिया जाये तो बच्चे कमाल कर दिखाते हैं।

५. **कक्षाओं (क्लासों) में जाना**। स्कूली अध्यापकों को नाटकों और प्रदर्शनों के माध्यम से स्वास्थ्य संबंधी कार्यक्रमों को करने की प्रेरणा देने के लिए उनके साथ काम करें। इसके साथ ही स्कूली छात्रों को भी स्वास्थ्य-केंद्र में आमंत्रित कीजिए। बच्चे न केवल जल्दी सीखते हैं, बल्कि कई तरह से सहायता भी कर सकते हैं। यदि आप बच्चों को कुछ करने का अवसर दें तो वे बहुत प्रभावशाली माध्यम का रूप ले सकते हैं।

६. **माँ और बच्चे की स्वास्थ्य संबंधी गोष्ठियाँ**। यह बहुत महत्वपूर्ण है कि गर्भवती महिलाओं और पांच वर्ष से कम आयु के बच्चों की माताओं को इनके अपने और बच्चों के स्वास्थ्य के बारे में अच्छी तरह अवगत (परिचित) कराया जाये। स्वास्थ्य-केंद्र पर लगातार जाने से उनकी जाँच तो होगी ही, उन्हें कुछ सीखने का अवसर भी मिलेगा। माताओं के पास बच्चों के स्वास्थ्य का विवरण (रिकार्ड) होना चाहिये। वे हर महीने अपने बच्चों को स्वास्थ्य-केंद्र में लेकर जाएं ताकि विवरण-कार्ड पर उनकी आयु और वजन दर्ज किया जा सके (देखिए-स्वास्थ्य की राह कार्ड, पृष्ठ ३४३)। जो माताएं पढ़ना-लिखना जानती हैं या चार्ट को समझती हैं, वे चार्ट को देखकर पता लगाने में खुशी अनुभव करती हैं कि उनके बच्चों का विकास हो रहा है। कोई महिला यदि पढ़ी-लिखी नहीं है तो भी वह इस कार्ड को समझ सकती है। आप रुचि लेने वाली माताओं की ऐसे कार्यक्रमों के आयोजन में सहायता कर सकते हैं—उन्हें प्रशिक्षित करके।

७. **घरों में जाना**। लोगों के घर में मित्रतापूर्वक जाइये। विशेष रूप से उन लोगों के घरों में तो जरूर ही जायें जिन्हें कोई विशेष तकलीफ हो या जो स्वास्थ्य-केंद्र में न आते हों या जो सामूहिक कार्यक्रमों में भाग न लेते हों। लेकिन लोगों के व्यक्तिगत जीवन का ध्यान रखें। यदि आप मित्रतापूर्वक किसी के गृह नहीं जा सकते तो बेहतर हो कि वहां जायें ही नहीं। हाँ, जब उस परिवार के किसी सदस्य को कष्ट हो तो जाया जा सकता है।

समूह में विचारों के आदान-प्रदान के तरीके

आप देखेंगे कि स्वास्थ्य कार्यकर्ता के रूप में आपकी सफलता दवाओं संबंधी जानकारी और तकनीकी ज्ञान की बजाय कहीं ज्यादा इस बात पर निर्भर करेगी कि आप कितने अच्छे शिक्षक हैं। बड़ी-बड़ी समस्याओं को तभी सुलझाया जा सकता है जब सारा समुदाय सम्मिलित हो और एक साथ मिल कर काम भी करे।

लोग बतायी गयी बातों से ज्यादा नहीं सीखते। इसके विपरीत सोचने, अनुभव करने, चर्चा करने, देखने और एक साथ मिलकर काम करने से वे बहुत ज्यादा सीख सकते हैं।

इसलिए अच्छा शिक्षक वह नहीं जो मेज के पीछे खड़ा होकर लोगों को पढ़ाता है, बल्कि वह है जो उनके साथ बातें करता है, उनके साथ मिलकर काम करता है। वह लोगों की इस बात में मदद करता है कि वे अपनी समस्याओं को समझ सकें और उन्हें सुलझाने के लिए उपयुक्त तरीके ढूँढ सकें। वह हर ऐसे अवसर की खोज में रहता है जब वह मैत्रीपूर्ण वातावरण में लोगों के साथ विचारों का आदान-प्रदान कर सके।



लोगों के साथ बातें करें..... उन्हें पढ़ाये नहीं

स्वास्थ्य कार्यकर्ता के रूप में आप संभवतया सबसे महत्वपूर्ण काम यह कर सकते हैं कि आप लोगों को उनकी संभावनाओं के प्रति सचेत बनायें। इससे उनके अन्दर आत्म-विश्वास की भावना बढ़ेगी। कभी-कभी गांव वाले उन बातों या चीजों को भी नहीं बदलते जो उन्हें पसंद नहीं, क्योंकि वे कोशिश ही नहीं करते। प्रायः वे अपने आप को अनजान और शक्तिहीन भी समझते हैं। लेकिन ऐसा है नहीं। ज्यादातर गांव वालों (वे भी जो पढ़ना-लिखना नहीं जानते) के पास आश्चर्य में डाल देने वाली जानकारी और कुशलता होती है। वे वैसे भी अपने आसपास के वातावरण में अपने ही साधनों, भूमि और अपनी बनाई हुई चीजों से काफी परिवर्तन लाते हैं। वे कई ऐसे महत्वपूर्ण काम भी कर सकते हैं जिन्हें पढ़े-लिखे लोग भी नहीं कर पाते।

यदि आप लोगों को यह अनुभव करवा दें कि वे पहले ही बहुत सारे परिवर्तन लाये हैं तो बेशक वे इस बात पर भी विश्वास कर लेंगे कि उनमें और ज्यादा सीखने और काम करने की योग्यता है। यदि वे सब मिलकर एक साथ कोशिश करें तो वे अपने स्वास्थ्य और कल्याण के लिए बड़े से बड़े परिवर्तन ला सकेंगे।

आप ये सब बातें लोगों को कैसे बताते हैं? प्रायः आप नहीं बता पाते।

लेकिन आप चर्चा के लिए उन्हें एक जगह बुलाकर इस काम में उनकी सहायता कर सकते हैं कि वे इनमें से कुछ बातों का स्वयं पता लगा सकें। खुद बहुत कम कहें। बस, कुछेक सवाल पूछकर चर्चा शुरू कर दें। अगले पृष्ठ पर छापे आंध्र प्रदेश के एक परिवार के चित्र जैसे कई दूसरे चित्रों का प्रयोग काफी लाभदायक हो सकता है। आप अपने क्षेत्र के अनुकूल चित्र भी बना सकते हैं जिसमें आपके अपने क्षेत्र के भवनों, लोगों, पशुओं, फसलों आदि का आभास होता हो।

लोग एक साथ बैठकर चर्चा करें और सोचें—इसके लिए चित्रों का इस्तेमाल कीजिए



कुछेक लोगों के समूह को ऊपर वाले चित्र से मिलता-जुलता कोई चित्र दिखाकर उन्हें विचार-विमर्श करने को कहें। ऐसे प्रश्न पूछिए जिससे लोग अपनी जानकारी और काम करने की संभावनाओं पर चर्चा करने लगे। नमूने के कुछ प्रश्न हम यहां दे रहे हैं :

- * चित्र में किस प्रकार के लोग हैं और वे किस प्रकार रहते हैं ?
- * इन लोगों के आने से पहले यह भूमि कैसी रही होगी ?
- * वे अपने आसपास के वातावरण में क्या परिवर्तन लाये हैं ?
- * ये परिवर्तन उनके स्वास्थ्य और कल्याण (तंदुरुस्ती) पर किस प्रकार प्रभाव डालते हैं ?
- * ये लोग दूसरे कौन से परिवर्तन ला सकते थे ? ये और क्या सीख सकते हैं ? यह सब करने से उन्हें कौन रोक रहा है ? वे और अधिक कैसे सीख सकते हैं ?
- * उन्होंने खेती करना कैसे सीखा ? उन्हें यह किसने सिखाया ?
- * यदि कोई ऐसा डाक्टर या वकील इस जगह पर आ जाये जिसके पास इन लोगों जितने ही पैसे और औजार हों तो क्या वह भी इतनी अच्छी खेती-बाड़ी कर सकेगा ? क्यों और क्यों नहीं ?
- * ये लोग किस तरह हमारे जैसे हैं ?

इस प्रकार की सामूहिक चर्चाओं से लोगों में यह विश्वास आता है कि उनमें परिवर्तन लाने की योग्यता है। इससे वे अपने समुदाय के साथ अधिक जुड़ा हुआ भी अनुभव करने लगते हैं।

शुरु में आपको लग सकता है कि लोग जो कुछ सोचते हैं, उसे कहने में झिझकते हैं या कह नहीं पा रहे हैं। लेकिन थोड़ी देर बाद ही वे स्वयं खुल जायेंगे और कई महत्वपूर्ण प्रश्न उन्हीं के द्वारा पूछे जाएंगे। हर एक को प्रोत्साहन दें कि जो कुछ भी वे कहना चाहते हैं, बिना किसी डर-झिझक के कहें। जो लोग ज्यादा बोलते हैं, उनसे कहिए कि वे उन लोगों को भी कुछ कहने का अवसर दें जो झिझक उतरने पर ही बोलते हैं या कम बोलते हैं।

आप चर्चा को शुरू करने के लिए कई दूसरे चित्रों को और प्रश्नों के बारे में भी सोच सकते हैं, जिनसे लोग अपनी सही-सही समस्याओं, उनके कारणों और समाधानों को जान सकें।

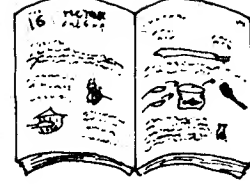
नीचे वाले चित्र में दिखाये गये बच्चे की हालत के जिम्मेदार कारणों के बारे में आप किस प्रकार के प्रश्न पूछेंगे ताकि लोग विभिन्न पक्षों के बारे में सोच सकें।



ऐसा प्रश्न कीजिए जिनसे और प्रश्न अपने-आप निकलते चले जायें और लोग आपस में एक दूसरे से सवाल पूछने लगें। ऊपर वाले चित्र जैसे किसी चित्र पर यदि आपके गांव के लोग चर्चा करें तो वे दस्तों से होने वाली मृत्यु (देखिये पृष्ठ दो शब्द ७) के कितने कारण बता सकेंगे।

इस पुस्तक का भरपूर लाभ उठाना

कोई भी जो पढ़ना जानता हो, इस पुस्तक का अपने घर में इस्तेमाल कर सकता है। जो पढ़ना नहीं जानता वह भी इसके चित्रों से काफी जानकारी हासिल (प्राप्त) कर सकता है। लेकिन इस पुस्तक का भरपूर लाभ उठाने के लिए लोगों को कुछ निर्देशों की आवश्यकता पड़ेगी। ये निर्देश कई प्रकार से दिये जा सकते हैं।



स्वास्थ्य कार्यकर्ता या जो भी व्यक्ति इस पुस्तक को किसी के हवाले करे वह इस बात को पक्का कर ले कि जिसे वह यह पुस्तक दे रहा है वह विषय-सूची, तालिका, हरे पृष्ठों और शब्द-बली का सही-सही उपयोग करना जानता है। इस पुस्तक में चीजों को तलाश करने के बारे में समझाएं और इसके उदाहरण भी दें। हर व्यक्ति से कहिये कि वह पुस्तक के उन भागों को ध्यान से पढ़ें जिनमें समझाया गया है कि क्या करने से लाभ होगा, क्या हानिकारक या खतरनाक हो सकता है और सहायता कब लेनी चाहिये (अध्याय १, २, ६ और ९ तथा पृष्ठ ५२ पर खतरनाक बीमारियों के लक्षण देखिए)। इस बात के महत्व पर जोर दीजिए कि बीमारी शुरू होने से पहले उससे बचाव के प्रयत्न कितने जरूरी हैं। लोगों से अनुरोध कीजिए कि वे अध्याय ११ व १२ को ध्यान से पढ़ें। इन अध्यायों में उचित भोजन करने (पोषण) और स्वच्छ रहने (सफाई) के विषय में चर्चा की गयी है।

इनमें से बहुत-सी चीजों की संक्षेप में व्याख्या की जा सकती है। आप जितना ज्यादा समय लोगों के साथ इस पुस्तक के इस्तेमाल के बारे में चर्चा करते हुए गुजारेंगे (या इकट्ठे बैठना और अपने ज्ञान को रोजमर्रा के जीवन में प्रयोग करना) उतना ही ज्यादा लोग इस पुस्तक में से ग्रहण करेंगे।

स्वास्थ्य कार्यकर्ता के रूप में आप लोगों को यह प्रेरणा दें कि वे छोटे-छोटे समूहों में बैठकर पुस्तक को पढ़ें और एक समय में एक ही अध्याय पर चर्चा करें। अपने क्षेत्र की सबसे प्रमुख समस्याओं पर दृष्टि डालें—पहले से विद्यमान स्वास्थ्य संबंधी समस्याओं में क्या किया जाये और ऐसे कौन से उपाय किये जायें कि भविष्य में इसी प्रकार समस्याएं पैदा न हों। प्रयत्न करें कि लोग भविष्य के बारे में सोचने लगें।

संभव है कि कुछेक रुचि लेने वाले लोग इसे या किसी अन्य पुस्तक को मूल पाठ्य-सामग्री मानकर थोड़े समय के लिए कक्षा (क्लास) के रूप में इकट्ठे हो जायें। उस कक्षा के लोग विभिन्न बीमारियों की पहचान उनकी चिकित्सा करने और उनसे बचने के उपायों के बारे में चर्चा कर सकते हैं। वे बागी-बारी से अपने विचारों को कक्षा के दूसरे लोगों के सामने रख सकते हैं।

यदि आप चाहते हैं कि इन कक्षाओं में अध्ययन का रूप मनोरंजन जैसा हो तो आप चर्चा की जाने वाली स्थितियों को अभिनीत (नाटक के रूप में) कर सकते हैं। उदाहरण के लिए कोई व्यक्ति रोगी का अभिनय करते हुए यह बताये कि उसे क्या-क्या अनुभव हो रहा है। दूसरे लोग प्रश्न पूछने के साथ-साथ उसकी जाँच भी करें (अध्याय ३)। फिर पुस्तक की सहायता से यह पता लगायें कि उसे कौन सा रोग है और उसका इलाज कैसे किया जाना चाहिए। समूह के बाकी लोगों को चाहिए कि 'रोगी' का अभिनय कर रहे व्यक्ति को बीमारी के बारे में ज्यादा से ज्यादा बतायें। फिर भविष्य में उस बीमारी से बचने के उपायों के बारे में बताते हुए चर्चा समाप्त कर दें। यह सब कक्षा में ही अभिनीत किया जा सकता है।

स्वास्थ्य कार्यकर्ता के रूप में आप लोगों की जो एक सबसे अच्छी सहायता इस पुस्तक के सही इस्तेमाल करने के बारे में कर सकते हैं, वह इस प्रकार है : जब लोग आपके पास अपनी या अपने बच्चों की बीमारी के इलाज के लिए आयें तो उन्हें पुस्तक में ठीक वही बीमारी और उसका इलाज ढूँढ़ने को कहिये। इस प्रकार समय तो बेशक थोड़ा ज्यादा लगेगा, लेकिन यह सीधे से उनका इलाज करने से कहीं उचित होगा। यदि कोई व्यक्ति गलती कर बैठे या कोई महत्वपूर्ण चीज भूल जाये तो केवल उस स्थिति में आपको उसकी सहायता के लिए, आगे आना चाहिए। इस तरह स्वयं रोग भी लोगों को सीखने का अवसर देते हैं।

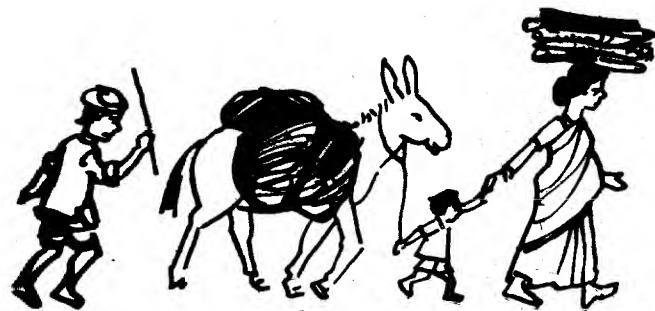
प्रिय ग्राम स्वास्थ्य कार्यकर्ता—आप जो भी हों, जहां भी हों, आपकी कोई सरकारी पदवी हो या आप भी मेरी तरह एक ऐसे साधारण व्यक्ति हों जो दूसरों के कल्याण में रुचि लेते हों—इस पुस्तक का सदुपयोग करें। यह आपके लिए भी है, और सबके लिए भी।

लेकिन याद रखें, स्वास्थ्य की देखभाल का सबसे महत्वपूर्ण भाग आपको इस पुस्तक में या किसी भी अन्य पुस्तक में नहीं मिलेगा। अच्छे स्वास्थ्य का रहस्य आपके और आपके लोगों के पास है। यह रहस्य है एक-दूसरे की देखभाल करना, दुःख-सुख में साथ देना और एक-दूसरे का आदर-सत्कार करना। यदि आप अपने समाज को स्वस्थ देखना चाहते हैं तो इस बात का ध्यान रखिए।

देखभाल और विचारों का आदान-प्रदान स्वास्थ्य की कुंजी है।

आपका अपना
डेविड वर्नर

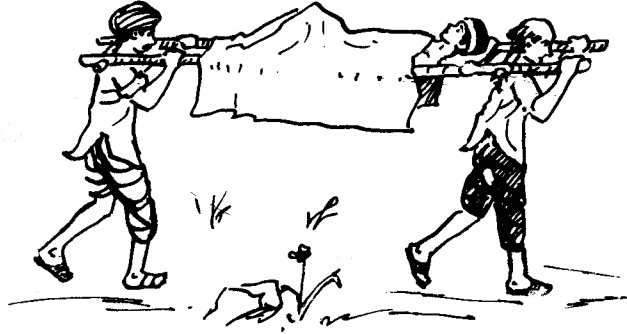






सूचना

यह पुस्तक लोगों की इस विषय में सहायता करने के लिए है कि वे अपनी स्वास्थ्य संबंधी आम समस्याओं को स्वयं सुलझायें। लेकिन इसमें आपको हर सवाल का जवाब नहीं मिल सकता। यदि रोग गंभीर है या आप किसी विशेष समस्या को सुलझाने के बारे में अनिश्चित हैं, तो जब भी संभव हो, किसी स्वास्थ्य कार्यकर्ता या डाक्टर की सलाह लें।



घरेलू उपचार और लोकप्रिय विश्वास

घरेलू इलाज पृथ्वी के हर कोने में प्रसिद्ध हैं। कुछ स्थान तो ऐसे हैं जहाँ इलाज के पुराने और परम्परागत ढंग सदियों से पीढ़ी-दर-पीढ़ी चले आ रहे हैं।

बहुत से घरेलू इलाज बहुमूल्य हैं। कुछ दूसरे कम महत्व के हैं। कुछेक खतरनाक और हानिकारक भी हो सकते हैं। इन घरेलू उपचारों का भी आधुनिक दवाओं की ही तरह बड़ी सावधानी से इस्तेमाल करना चाहिए।

कोशिश करें कि कोई हानि न हो
घरेलू इलाज तभी करें जब आपको मालूम हो कि उससे कोई हानि नहीं होगी। इसके साथ ही उस इलाज के सही इस्तेमाल का ढंग भी मालूम होना चाहिए।

ऐसे घरेलू उपचार जो लाभदायक हैं

बहुत-सी बीमारियों के लिए सदियों पुराने घरेलू इलाज आधुनिक दवाओं जितने अच्छे हैं, बल्कि कभी-कभी उनसे भी बेहतर साबित होते हैं। ये अकसर बहुत सस्ते भी होते हैं। कुछेक दशाओं में तो ये ज्यादा सुरक्षित भी हैं।

उदाहरण के लिए खांसी-जुकाम के घरेलू इलाज के लिए लोग कई तरह की जड़ी-बूटियों की बनी चाय (काढ़ा) प्रयोग करते हैं। और ये नुस्खे कहीं ज्यादा उपयोगी सिद्ध भी होते हैं। इसके अलावा, डाक्टरों द्वारा बताये गये खांसी के शर्बतों और तेज दवाओं के सेवन से पैदा होने वाली समस्याओं का डर भी घरेलू चाय-काढ़ों में कम होता है।

इसी तरह दस्तों से पीड़ित बच्चों को जब माताएं ये काढ़े पिलाती हैं तो वे भी अकसर आधुनिक दवाओं से ज्यादा अच्छे और सुरक्षित सिद्ध होते हैं। असल में सबसे जरूरी बात यह है कि दस्तों से पीड़ित बच्चों को ज्यादा से ज्यादा पानी पिलाना चाहिए (पृष्ठ १८१)।

घरेलू इलाज की सीमाएं

कुछ बीमारियों में घरेलू इलाज बड़े लाभदायक होते हैं। लेकिन कुछेक दूसरी बीमारियों का अच्छा इलाज आधुनिक दवाओं से ही हो सकता है। यह बात छूत की गम्भीर बीमारियों पर लागू होती है। नमूनिया, घुनवात (टेटेनस), टायफाइड, क्षयरोग (टी०बी०), उण्डुकपुच्छशोथ (एपेन्डेसाइटिस), यौन-संसर्ग से लगने वाले रोगों और प्रसव के बाद ज्वर रहने जैसे रोगों का जल्दी से जल्दी आधुनिक दवाओं के साथ उपचार करना चाहिए। घरेलू इलाज के चक्कर में पड़कर इन बीमारियों के उपचार में देर नहीं करनी चाहिए।

कई बार यह जानना बहुत कठिन होता है कि कौन-सा घरेलू उपचार फायदेमंद है और कौन-सा नहीं। इन जानने के लिये गहरे अध्ययन की जरूरत है। इसलिए :

ज्यादा गंभीर बीमारियों का इलाज अगर अंग्रेजी दवाओं से किया जाये तो ज्यादा सुरक्षित होता है। यदि सुविधा हो तो इस बारे में स्वास्थ्य कार्यकर्ता की सलाह ले लेनी चाहिए।



खांसी-जुकाम और आम दस्तों के इलाज के लिए जड़ी-बूटियां अकसर आधुनिक दवाओं से ज्यादा अच्छी, सस्ती और सुरक्षित साबित होती हैं।

पुराने और नये ढंग

स्वास्थ्य संबंधी जरूरतों को पूरा करने में कई नये ढंग पुराने ढंगों से कहीं बेहतर साबित होते हैं। लेकिन कभी-कभी पुराने और परम्परागत तरीके ही बेहतर सिद्ध होते हैं। उदाहरण के लिए बूढ़ों और बच्चों की देखभाल के परम्परागत ढंग आधुनिक ढंगों से कहीं ज्यादा अच्छे हैं। पुराने ढंगों में अपनापन बहुत ज्यादा है।

यह बात बहुत पुरानी नहीं जब सभी लोगों का मत था कि बच्चे के लिए माँ का दूध सबसे अच्छा आहार है। वे लोग सचमुच बहुत सही थे। तब बनावटी (डिब्बाबंद) और नकली दूध बनाने वाली कम्पनियाँ माताओं को यह बताने लगीं कि ऊपर का दूध बच्चों के लिए ज्यादा अच्छा है। यह सही नहीं था, लेकिन फिर भी माताओं ने इस बात पर विश्वास कर लिया और अपने शिशुओं को बोतल से दूध पिलाने लगीं। नतीजा यह हुआ कि बिना वजह हजारों बच्चे या तो भूख से तड़प-तड़प कर मर गये या छूत की बीमारी का शिकार बन गये। **माँ का दूध ही उत्तम है (देखिए पृष्ठ ३१७)।**

लोगों के रीति-रिवाजों का सम्मान करते हुए उन्हीं के आधार पर कार्यक्रम बनायें।

विश्वास जो लोगों को ठीक कर सकते हैं

कुछेक घरेलू इलाज शरीर पर सीधा-सीधा असर डालते हैं। दूसरे कुछ घरेलू इलाज केवल इसलिए असर करते हैं क्योंकि लोगों को उन पर विश्वास है। विश्वास की स्वस्थ करने वाली शक्ति बड़ी जोरदार हो सकती है।

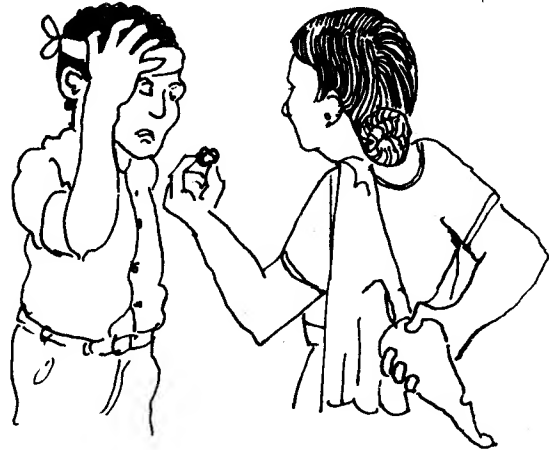
उदाहरण के लिए, मैंने एक ऐसा आदमी देखा जिसके सिर में सख्त दर्द था। उस दर्द को ठीक करने के लिए एक स्त्री ने उसे कचालू का एक टुकड़ा या शकरकन्द दिया। शकरकन्द देते हुए उस स्त्री ने आदमी से कहा कि यह खाते ही उसका सिर-दर्द ऐसे गायब हो जायेगा जैसे गधे के सिर से सींग। आदमी, न उस स्त्री पर विश्वास करके जल्दी से शकरकन्द खा लिया। और देखते ही देखते उसका सिर-दर्द खत्म हो गया।

स्पष्ट है कि उस आदमी के सिरदर्द को शकरकन्द ने नहीं, बल्कि उस स्त्री के इलाज में उसके विश्वास ने ठीक किया था।

बहुत से घरेलू इलाज इसी तरह काम करते हैं। उनका लाभ सिर्फ इसलिए होता है क्योंकि लोगों को उनमें विश्वास होता है। इसलिए ये घरेलू उपचार विशेष रूप से उन बीमारियों के लिए बहुत लाभदायक है जो लोगों के दिमाग में बसी रहती हैं। अर्थात् जो लोगों के विश्वास, चिंता या भय से उत्पन्न होती हैं।

ऐसी कुछ बीमारियाँ ये हैं : वश में करना (बीविचमेंट), बिना कारण बहुत डरना (हिस्टीरिकल / फीयर), अनिश्चित पीड़ा, चिन्ता, दमा के कुछ प्रकार, हिचकी, बदहजमी, पेट का व्रण (फोड़ा), अधमसी पीड़ा (आधे सिर का दर्द) और मस्से।

इन सारी समस्याओं के लिए चिकित्सक का बरताव ही बहुत महत्वपूर्ण हो सकता है। अक्सर ओम्हा की कोशिशें भी वही होती हैं जिनकी चर्चा हम ऊपर कर चुके हैं। यानी देखभाल करना। वे बीमार को यह विश्वास दिलाते हैं कि वह जल्दी चंगा हो जायेगा। इसके साथ ही कभी-कभी ओम्हा रोगी को सिर्फ आराम पहुंचाने की कोशिश ही करते हैं।



इलाज के लिए इन विश्वासों का सहारा लेने वाला आदमी कई बार अपनी बीमारी को और ज्यादा गंभीर बना लेता है। यह उस दशा में होता है जब रोग केवल शरीर से संबंधित हो।

उदाहरण के लिए भारत के गांवों में रहने वाले लोग जहरीले सांप के काटने पर नीचे लिखे घरेलू इलाज करते हैं :

१. सर्पमणि का इस्तेमाल करना

२. मुट्ठीभर मिर्च या नीम के पत्ते खा लेना



३. बाल्टीभर केले के तने का रस पीना

जहां तक हम जानते हैं, इनमें से कोई भी घरेलू उपचार सांप का जहर नहीं उतार सकता। अगर कोई आदमी यह कहता है कि उसने सांप काटने पर ऊपर लिखे उपचार किये और वह नहीं मरा तो इसका साफ-साफ मतलब यह लगाना चाहिए कि उसे काटने वाला सांप जहरीला नहीं था।

फिर भी, ये घरेलू उपचार उस आदमी को कुछ न कुछ लाभ जरूर पहुंचाते हैं जो इनमें विश्वास रखता है। यदि इन उपचारों से उसका डर कम होता है तो उसकी नाड़ी की गति धीमी चलेगी। वह थोड़ा-बहुत चले-फिरेगा और ज्यादा कांपेगा भी नहीं। इन सबका परिणाम यह होगा कि उस आदमी के शरीर में जहर तेजी से नहीं फैलेगा। इस तरह खतरा कम हो जाता है।

लेकिन इन घरेलू उपचारों का लाभ एक सीमा तक ही होता है। इन उपचारों के बाद भी आज भी कई लोग सांप काटने से या तो मर जाते हैं या गंभीर रूप से बीमार पड़ जाते हैं।

जहरीले कीड़ों-मकौड़ों (जैसे साँप, बिच्छू, और दूसरे जहरीले जीवजंतु) के काटने पर किसी भी घरेलू इलाज का इससे ज्यादा कोई लाभ नहीं होता कि हमें इलाज की शक्ति पर विश्वास होता है।

साँप काटने पर आधुनिक दवाओं का इस्तेमाल आमतौर पर लाभदायक रहता है। तैयार रहें : जहरीले कीड़ों-मकौड़ों के काटने पर जरूरत पड़ने वाली दवाओं, प्रतिदंशविष (एंटीवेनिंस) या सीरम, को पहले से ही लेकर रख लें (देखिए पृष्ठ १२२)। साँप काटने का इन्तज़ार न करें। कहीं ऐसा न हो कि देर हो जाये।

विश्वास जो लोगों को बीमार कर सकते हैं

विश्वास की शक्ति आदमी को ठीक कर सकती है। लेकिन कई बार इससे रोगी को नुकसान भी हो सकता है। यदि एक आदमी का विश्वास है कि उसे चोट जरूर लगेगी, तो यही बात उसे रोगी बना देगी। उदाहरण लीजिए :



एक बार मुझे एक ऐसी स्त्री को देखने के लिए बुलाया गया जिसका कुछ समय पहले गर्भपात हुआ था। लेकिन उस स्त्री का खून बंद नहीं हो रहा था। उसके घर के पास ही संतरे का एक पेड़ था। मैंने उसे तुरन्त संतरे के रस का एक गिलास पीने की सलाह दी (संतरे में विटामिन-सी होता है, जिससे रक्तकण शक्तिशाली बनते हैं)। उस स्त्री ने संतरे का रस पी तो लिया, लेकिन वह मन ही मन डर रही थी कि संतरे का रस उसे जरूर नुकसान पहुंचायेगा।

उस स्त्री का डर इतना ज्यादा था कि वह रस पीने के बाद सचमुच बहुत बीमार हो गयी। मैंने उसका निरीक्षण किया तो उसके शरीर में किसी प्रकार के रोग का कोई लक्षण नहीं दिखाई दिया। मैंने उसे समझाने की हजार कोशिश की कि वह ठीक है। लेकिन वह एक ही बात कहती रही कि वह अब बस मरने ही वाली है। आखिर मुझे मजबूर होकर उसे आवश्यक (डिस्टिल्ड) पानी का टीका लगाना पड़ा। आवश्यक पानी का दवा के रूप में कोई महत्व नहीं है। लेकिन टीके में उसका पूरा विश्वास था, इसलिए टीका लगते ही वह स्त्री तुरन्त स्वस्थ हो गयी।

असल में उस स्त्री को संतरे के रस ने कोई हानि नहीं पहुंचायी थी। जिस चीज ने उसे बीमार किया वह उसका विश्वास था कि संतरे का रस उसे जरूर बीमार कर देगा। और जिसने उसे ठीक किया, वह भी विश्वास ही था—इस बार टीके में उसका विश्वास था।

इसी तरह बहुत से लोग जादू-टोने, टीके, भोजन और कई दूसरी चीजों के बारे में बनी हुई गलत धारणाओं पर विश्वास करते रहते हैं। और इसके कारण बेमतलब का दुख, तकलीफ उठाते हैं।

एक तरह से मैंने उस स्त्री की मदद की थी। लेकिन जब मैंने इस पर और गौर से सोचा तो मुझे महसूस हुआ कि मैंने भी उसे गलत राह ही बताई थी। मैंने उसे टीके में विश्वास करना सिखाया जबकि टीके से उसका इलाज नहीं हुआ था।

मैं इस सारी गलतफहमी को दूर करना चाहता था। कुछ दिन बाद जब वह स्त्री पूरी तरह ठीक हो गयी तो मैं उसके घर गया और अपने किये की माफी मांगी। मैंने उसे यह समझाया कि उसे रस ने नहीं, लेकिन उसके डर ने बीमार किया था। और उसके बाद जब वह ठीक हुई, तब भी उसे ठीक करने वाला पानी का टीका नहीं था। वह स्वस्थ हुई थी डर से छुटकारा पा लेने के कारण।

संतरे, टीके और अपने दिमाग की चालों को जानने पर शायद वह स्त्री और उसका परिवार बेमतलब के भय से छुटकारा पा लेगा और भविष्य में अपने स्वास्थ्य पर अच्छी तरह ध्यान देगा। स्वास्थ्य का समझ और डर से छुटकारे के साथ बहुत नजदीकी रिश्ता है।

बहुत सी चीजें केवल इसलिए हानि पहुंचाती हैं क्योंकि लोगों को यह
यकीन होता है कि वे हानिकारक हैं।

जादू-टोना-काला जादू (वश में करना)-और नजर लगाना

अगर किसी आदमी को पक्का यकीन हो गया है कि फलां आदमी के पास उसे नुकसान पहुंचाने की ताकत है तो वह सचमुच में बीमार पड़ सकता है। और अगर किसी को यह लगे उस पर टोना कर दिया गया है या उसे नजर लग गयी है तो वह दरअसल अपने ही भय का शिकार बना हुआ है (देखिये पृष्ठ ३१)।

चुड़ैल (डाइन) का किसी पर कोई वश नहीं होता। सिवाय इसके कि उसमें चतुराई होती है, जिससे वह लोगों में यह विश्वास पैदा कर देती है कि उसके पास ताकत है। इसलिए :

किसी ऐसे आदमी पर जादू-टोना करना मुश्किल होता है जो इन सब बातों पर विश्वास नहीं करता।



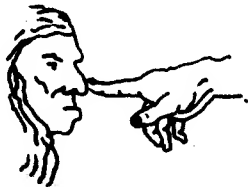
कुछ लोगों को जनन-संबंधी गाँठदार फोड़ा या जिगर (यकृत) की बीमारी (देखिए पृष्ठ ३७४) हो जाये तो वे सोचते हैं यह टोने का ही फल है। ऐसे रोगों का जादू-टोने या काले जादू से कोई संबंध नहीं। इनके कारण दूसरे होते हैं।

जादू-टोने का असर उतारने वाले श्रोत्रा के चक्कर में पड़कर पैसे मत लुटाएं। चुड़ैल से बदला लेने के डेर में भी मत पड़ें, क्योंकि इससे कोई समस्या नहीं सुलभ सकती। अगर आप सचमुच बहुत बीमार हैं तो तुरन्त डाक्टरों सहायता लें।

अगर आपको कोई
बजीब रोग है



चुड़ैल को दोषी
न ठहराएं



किसी श्रोत्रा के
पास मत जाएं



बल्कि डाक्टरों
सहायता लें



लोक विश्वासों और घरेलू उपचारों के बारे में कुछ सवाल-जवाब

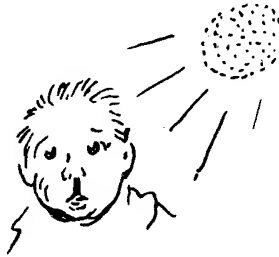
ये उदाहरण भारत के अलग-अलग हिस्सों में से इकट्ठे किये गये हैं। इनमें से कुछेक आपके क्षेत्र में भी प्रचलित (लोकप्रिय) होंगे। यह जानने की कोशिश करें कि आपके क्षेत्र में कौन-से विश्वास लोगों को स्वस्थ बनाते हैं और कौन-से नहीं।

क्या यह सच है कि जब बच्चे को दस्त लगे हों और उसके सिर के ऊपर का 'नर्म भाग' अन्दर की ओर धंस जाय तो इसका मतलब है कि यदि बच्चे का विशेष उपचार नहीं हुआ तो वह मर जायेगा ?



यह बात अक्सर सही निकलती है। तालु के अंदर धंसने का मतलब है कि बच्चे में पानी की बहुत ज्यादा कमी हो गयी है (देखिए पृष्ठ १८१)। अगर इस कमी को पूरा न किया गया तो बच्चा मर सकता है। (देखिये पृष्ठ १८२)

क्या यह सही है कि गर्भवती स्त्री पर चंद्रग्रहण की चांदनी पड़ने से उसका होने वाला बच्चा विकलांग या विकासहीन होगा ?



यह सच नहीं है। चंद्र-ग्रहण की रोशनी का मां के गर्भ में पल रहे बच्चे पर कोई प्रभाव नहीं पड़ता। विकृति तथा मानसिक धीमापन जैसे रोगों के कारण जानने के लिए पृष्ठ २६५ देखिए।

क्या यह सही है कि मां को ऐसे कमरे में बच्चे को जन्म देना चाहिए जहां अंधेरा हो ?



यह सही है कि धीमी रोशनी मां और नवजात शिशु दोनों के लिए अच्छी रहती है। लेकिन वहां इतनी रोशनी जरूर हो कि दाई अपना काम ठीक से कर सके।

क्या यह सही है कि प्रसूति (प्रसव) के बाद दो दिन तक मां के स्तनों से निकलने वाला पानी जैसा दूध शिशु के लिए हानिकारक है ?



यह सही नहीं है। इस पानी जैसे दूध का खास कहा जाता है। यह शिशुओं के लिए बहुत लाभदायक है। खीस में प्रोटीन और रोग-प्रतिकारक (एंटी-बाडिस) बहुत मात्रा में रहते हैं। इनके कारण शिशु छूत से बचा रहता है।

प्रसव के कितने दिन बाद माँ को नहाना चाहिये ?



माँ को प्रसव से अगले ही दिन गर्म पानी से खुद को साफ करना चाहिए। हफ्तों तक न नहाने से छूत के कई रोग हो सकते हैं।

क्या यह सही है कि परंपरागत स्तन-पान (छाती का दूध पिलाना) आधुनिक बोतल वाले दूध से कहीं बेहतर है ?



सही है। माँ का दूध अच्छा आहार है। इसके साथ ही यह छूत के रोगों से भी शिशु की रक्षा करता है।

बच्चा होने के बाद स्त्री को कुछ हफ्तों तक कौन-सा भोजन खाना चाहिए।



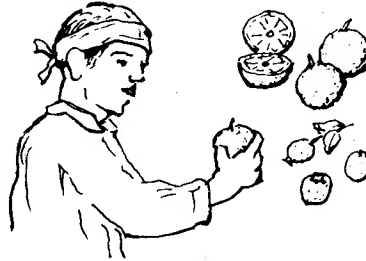
बच्चा पैदा होने के बाद माँ को कोई भी पोषक आहार बंद नहीं करना चाहिए। उसे फल, सब्जियाँ, सावुस अनाज, फलियाँ, दूध, अण्डे और मांस आदि का काफी मात्रा में इस्तेमाल करना चाहिए। (देखिए पृष्ठ ३२२)।

क्या बीमार व्यक्ति को नहलाना अच्छी बात है ? या इससे कोई नुकसान हो सकता है ?



यह अच्छी बात है। बीमार आदमी को हर रोज गुनगुने (सहते गर्म) पानी से नहलाना चाहिए।

क्या यह सही है कि बुखार या नजले-जुकाम में संतरा और अमरूद आदि फल खाने से हानि होती है ?



नहीं। बुखार या नजले-जुकाम की हालत में सारे फल लाभदायक होते हैं। इनसे जकड़न या किसी दूसरी तरह की कोई शिकायत नहीं होती।

क्या यह सही है कि जिस व्यक्ति को तेज बुखार हो उसे अच्छी तरह लपेट कर रखना चाहिए ताकि हवा न लग जाये ?



नहीं। बल्कि तेज बुखार की हालत में व्यक्ति के ऊपर डाले हुए सारे खेस-कंबल आदि उतार देने चाहिए। शरीर को हवा लगने देना चाहिए। इससे बुखार कम होने लगता है (देखिए पृष्ठ ८८)।

खसरा, छोटी माता और माता (चेचक)

६

भारत के ज्यादातर भागों में यह माना जाता है कि ये रोग तभी होते हैं जब देवी उनके परिवार या समुदाय से रुठ हो। देवी अपने गुस्से या क्रोध को इन बीमारियों के रूप में प्रकट करती है। लोगों का विश्वास है कि इन बीमारियों से छुटकारा पाने का तरीका देवी को भेंट देकर प्रसन्न करना है। वे इस डर से बीमार बच्चे को कुछ खिलाते-पिलाते भी नहीं कि कहीं देवी (माता) नाराज न हो जाये। इस तरह रोगी बच्चा बहुत कमजोर हो जाता है। उस दशा में या तो वह मर जाता है या ठीक होने में बहुत ज्यादा समय लेता है।



ये बीमारियां बहुत छोटे-छोटे जीवाणुओं द्वारा फैलती हैं जिन्हें वायरस कहते हैं (देखिए पृष्ठ २७)। यह बहुत जरूरी है कि बच्चे को काफी मात्रा में पोषक आहार दिया जाये ताकि उसमें छूत से लड़ने की शक्ति आ सके। यह बात बहुत छोटे बच्चों के विषय में अत्यंत महत्वपूर्ण है।

चिकित्सा :

जाड़ू-टोने से कोई लाभ नहीं होगा।



बच्चे को जल्दी से स्वास्थ्य कार्यकर्ता को दिखायें।



भूलकर भी भोजन देना बंद न करें।

बच्चे को भर पेट पोषक भोजन दें। इसके साथ ही उसे काफी मात्रा में तरल पदार्थ (जिसमें पानी हो) भी दें।

अपने बच्चे को टीका लगवाएं और छूत की बीमारियों से बचाएं

यह बताने के ढंग कि घरेलू उपचार लाभ करेगा या नहीं ।

किसी घरेलू उपचार को केवल इस कारण सुरक्षित और लाभदायक कहना ठीक नहीं कि उसे बहुत से लोग इस्तेमाल करते हैं। यह जानना सच में बहुत मुश्किल है कि कौन-से उपचार लाभदायक हैं और कौन-से हानिकारक। इसके बारे में ठीक तरह से जानने के लिए अध्ययन की जरूरत है। यहां हम कुछ ऐसे नियम दे रहे हैं जिनसे आपको यह पता चलेगा कि कौन-से उपचार बेअसर और प्रायः जोखिम में डाल देने वाले होते हैं।

१. घृणित और गंदे उपचारों का कोई लाभ नहीं होता। बल्कि वे हानि ही पहुंचाते हैं :
उदाहरण :

१. यह विचार कि मनुष्य का मल पीने से जहर उतर जाता है।



ऐसा मत करें।

२. यह विचार कि नवजात शिशु के नाडु की चाय बनाकर पीने से बांझ स्त्री गर्भ धारण कर सकती है।



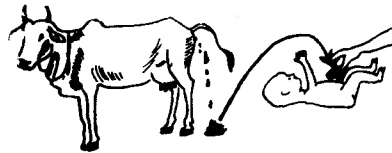
ऐसा मत करें।

इन दोनों उपचारों का कोई लाभ नहीं है।

२. ऐसे उपचार जिनमें मनुष्यों और पशुओं का मल प्रयोग में लाया जाता है, वे कई संक्रामक (छूत के) रोग लगा सकते हैं। ऐसा कभी न करें।

उदाहरण :

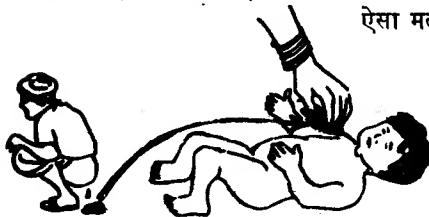
१. चैचक के टीके पर मनुष्य का मल लगाने से बच्चे को होने वाले हल्के बुखार को नहीं रोका जा सकता। इससे संक्रामक रोग लग सकता है।



ऐसा मत करें।

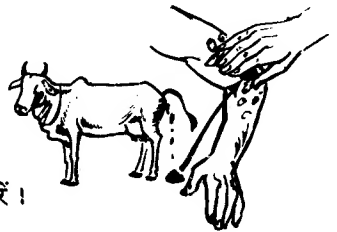
२. शिशु के नाडु पर गाय का गोबर लीपने से उसे धनुर्वात (टेटनस) हो सकता है।

ऐसा मत करें।



३. जमे हुए हिस्सों पर गाय का गोबर लीपने से जली हुई जगह ठीक नहीं होगी। इससे भयानक संक्रामक रोग हो सकते हैं।

ऐसा मत करें।



३. ऐसे उपचार जो जान जोखिम में डाल सकते हैं

उदाहरण :

१. ऐसे बच्चों को जिन्हें मूछी आती हो, उन्हें नीम के बीजों का तेल देना बहुत हानिकारक हो सकता है।

ऐसा मत करें।



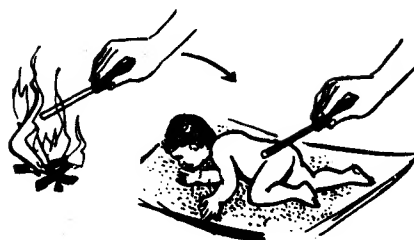
२. बेहोश आदमी को होश में लाने के लिये उसके मुँह में दूध डालना।

ऐसा मत करें।



३. नवजात शिशु को रुलाने के लिये लाल गर्म लोहे से दागना (छूना)।

ऐसा मत करें।



जब कोई आदमी बेहोश हो या उसे दौरा पड़ा हो तो उसके मुँह में कोई चीज न डालें। इस तरह तरल पदार्थ उसके फेफड़ों में जा सकता है। उस दशा में वह आदमी सांस घुटने से मर सकता है। उसे निमोनिया भी हो सकता है। (देखिए पृष्ठ ६१)

४. ऐसे उपचार जो पाप हैं और दूसरों को हानि पहुंचाते

उदाहरण :

१. यह विचार है कि संतान-रहित कोई भी पति-पत्नी का जोड़ा माता (देवी) को नर-बलि दे तो उनके यहां बच्चा पैदा हो सकता है।

ऐसा मत करें।



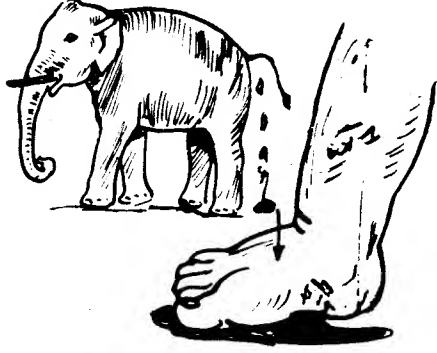
बच्चा न होने के कई दूसरे कारण होते हैं (देखिए पृष्ठ २८८)। दूसरों की हत्या करने से कोई लाभ नहीं हो सकता।

२. यह विचार है कि आतशक (सिफलिस) का कोई रोगी अगर किसी किशोरी (कम उमर की लड़की) के साथ संभोग करे तो वह ठीक हो सकता है। इससे आतशक ठीक नहीं होता। अक्सर होता यह है कि किशोरी खून बहने और डर और घबराहट सहन न करने के कारण मर जाती है। अगर वह बच जाती है तो उसे भी आतशक का रोग हो जाता है।

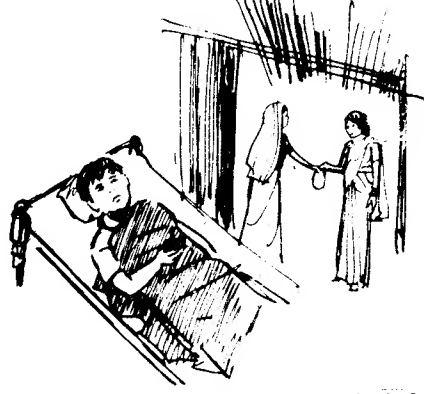
दूसरों का बुरा करके किसी का भी भला नहीं होता।

५. जो उपचार रोग से जितना ज्यादा मिलता-जुलता होगा और उसका यह विश्वास हो कि यह उपचार रोग ठीक करता है, इस दशा में अधिकतर उस उपचार का फायदा केवल उसमें विश्वास के कारण ही होता है।

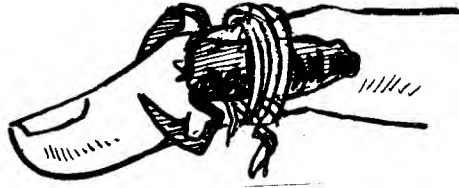
नीचे लिखे उदाहरणों में रोग और उपचार के संबंध स्पष्ट देखे जा सकते हैं :



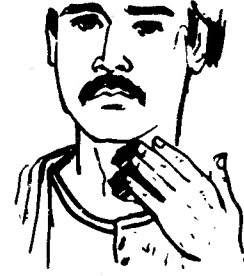
१. फील पांव (श्लीपद, एली-फैंटग्रैसिस) रोग के उपचार के लिये हाथी के मल को लेपना।



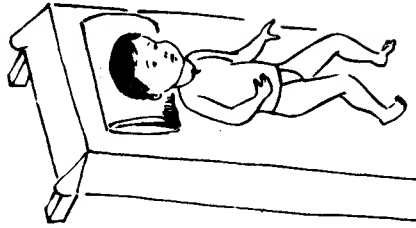
२. कनफेड़े (मम्पस) रोग के लिए पड़ोसिन से मांगा हुआ दूध लेपना।



३. बिच्छू के काटने पर बिच्छू के पंजों को दंश (डंक) वाली जगह पर बांधना।



४. गले पड़ने पर गले पर हल्दी का लेप करना।



५. दस्तों के लिए जबकि बच्चे के दांत निकल रहे हों, शेर के नाखून को घागे में बांधकर गले में लटकाना।



६. पीलिया होने पर हाथों को हल्दी और पानी से धोना।

ये और इनसे मिलते-जुलते बहुत से दूसरे उपचार रोग को ठीक करने में गुणकारी नहीं होते। अगर लोगों को इन उपचारों पर बहुत ज्यादा विश्वास हो तो कुछ लाभ हो सकता है। लेकिन गंभीर समस्याओं के लिए इन उपचारों के कारण किसी दूसरे प्रभावशाली इलाज में देरी नहीं करनी चाहिए।

इन उपचारों का वास्तव में कोई महत्व नहीं है। इन पर विश्वास रखने वालों को इससे थोड़ा-बहुत लाभ हो सकता है। लेकिन गंभीर दशाओं में इन्हें आजमाने के चक्कर में समय पर इलाज करवाने का अवसर मत गवायें।

कुछ लाभदायक घरेलू उपचार

बहुत से पौधे रोगनाशक होते हैं। कई श्रेष्ठ आधुनिक दवाओं को भी इन्हीं जंगली जड़ी-बूटियों से बनाया जाता है।

लेकिन फिर भी, लोगों द्वारा इस्तेमाल की जाने वाली सभी जड़ी-बूटियों का औषधीय महत्व नहीं होता। और अगर औषधीय महत्व होता भी है तो उनका इस्तेमाल अकसर गलत ढंग से किया जाता है। अपने क्षेत्र की जड़ी-बूटियों के बारे में जानने की कोशिश करें कि उनमें से कौन-कौन सी लाभकर है।



चेतावनी : कुछेक औषधीय जड़ी-बूटियों का यदि उचित मात्रा से ज्यादा सेवन किया जाये तो वे जहर की तरह मिश्र होती हैं। इस वजह से आधुनिक दवाओं का सेवन ज्यादा सुरक्षित है, क्योंकि इनके सेवन की मात्रा निश्चित की जा सकती है।

घरेलू उपचार के लिए औषधीय पौधों का कई प्रकार से इस्तेमाल किया जाता है। यहां हम कुछेक घरेलू उपचारों के बारे में बता रहे हैं। यदि इनका ठीक तरह से इस्तेमाल किया जाये तो ये लाभदायक हो सकते हैं।

घरेलू उपचार केवल साधारण रोगों में लाभकारी होते हैं। गंभीर रोग का इलाज हमेशा आधुनिक दवाओं से करायें।

खांसी-जुकाम (देखिए पृष्ठ २००)

यदि बच्चे को खांसी-जुकाम हो तो—

- * तुलसी के थोड़े से पत्तों को कूट लें। फिर उसका रस निकालकर बच्चों को एक-एक, दो-दो बूंद करके दिन में तीन बार दीजिए।
- * दो छोटे चम्मच नारियल के तेल को गर्म करें। एक बड़ा चम्मच कपूर (कर्पूरा) को पीस लें। तब इसे गर्म तेल में मिला दें। इस तेल को बोतल में रखकर ढक्कन को अच्छी तरह बंद करें। बच्चे को छाती की जकड़न से राहत दिलाने के लिए इसे उसकी छाती पर मलिए।



अगर किसी वयस्क (बड़े आदमी) को खांसी-जुकाम हो—

- * गंध सफेदा पेड़ के मुट्ठीभर पत्तों को दो गिलास पानी में डालकर तब तक उबालें जब तक पानी सूखकर एक गिलास न रह जाये। फिर इस पानी को छानकर उसमें चीनी मिला लें। इसे दिन में तीन बार पीये।

- * खांसी-जुकाम की एक और असरदार दवा भी है— गुमा (ल्युकस एस्पेरा)।

यह एक जंगली पौधा है जिसमें घंटी के आकार के सफेद फूल लगते हैं। इस पौधे के पत्तों में चुटकी भर हल्दी डालकर पानी में उबालें। अगर इससे निकलने वाली भाप को बुझा जाये तो जकड़न से छुटकारा मिलता है। ज्यादा भाप पैदा करने के लिए हल्दी और पत्तों वाले पानी में गर्म और चान किये हुए पत्थर के टुकड़े डालें।

अगर खांसी-जुकाम सात दिन से ज्यादा रहे या इनके साथ बुखार भी आने लगे तो उसके उपचार के लिए देखिए पृष्ठ २०५ और २०६।

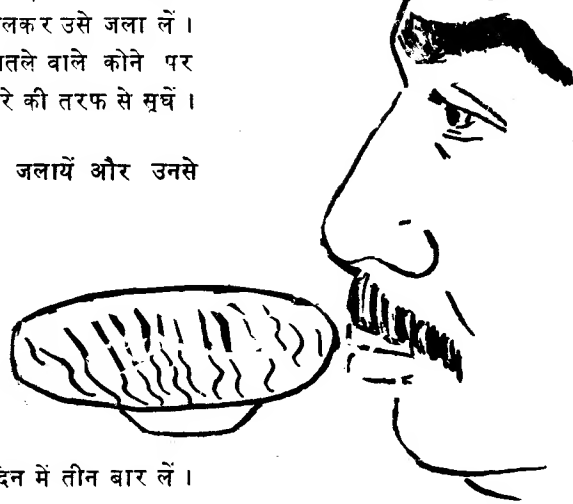


ठंड लगना (साइनुसाइटिस-देखिए पृष्ठ २०२)

* हल्दी का एक टुकड़ा अरंडी के तेल (कैस्टर आयल) में भिगोकर जला लें। उसका धुआं सूखें।

* काली मिर्च के एक दाने में सूई डालकर उसे जला लें।
फिर एक कागज को लपेटकर पतले वाले कोने पर
मिर्च को टिका दें। खुले वाले सिरे की तरफ से सूखें।

* कुछ काली मिर्च के दानों को जलायें और उनसे
निकलती सुगंध को सूखें।



* गर्म राख में लहसुन को भूनकर दिन में तीन बार लें।

* पूरे केकड़े (फील्ड करैब विद शेल) को उसकी ढाल या शंख के साथ कुचलें और फिर उसमें थोड़ा पानी मिलाकर उसे महीन कपड़े में छान लीजिये। तब धनिया, जीरा, लहसुन, मिर्च और नमक को एक साथ मिलाकर पीस लें। फिर इस मसाले को केकड़े वाले पानी में मिलाकर आग पर चढ़ा दें। खांसी-जुकाम के साथ जब बुखार भी हो जाये तो यह लाभ पहुंचाता है। उबले हुये पानी को शोरबे की तरह पीकर चादर डालकर लेट जाइये।

* करेलें के आधे कप रस में आधा नींबू निचोड़ लें। फिर उसमें एक बड़ा चम्मच शहद मिलाकर दिन में तीन बार पियें।

गल-शोथ (गले की सूजन और दर्द-देखिए पृष्ठ ३५६)।

* शहद और नींबू के रस की बराबर मात्रा लेकर मिलाएं और हर दस मिनट के बाद एक बड़ा चम्मच सेवन करें। इससे गले को बहुत आराम मिलता है।

* थोड़ा पानी गर्म कर लें। उसमें एक नींबू निचोड़कर थोड़ी मात्रा में चीनी या नमक मिलायें। इसे गर्म-गर्म पियें।

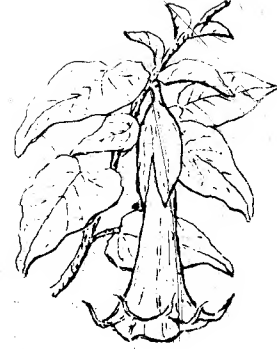
* दूध में चुटकी भर हल्दी मिलाकर दूध को गर्म-गर्म पी लें।

* गर्म दूध में चुटकी भर काली मिर्च मिलाकर पियें।

आंतों की ऐंठन (मरोड़), पेट दर्द और पित्ताशय की पीड़ा : (देखिए पृष्ठ ३७८)

* घटूरे के पत्तों में एक औषधि होती है जो आंतों की ऐंठन (मरोड़), पेट दर्द व पित्ताशय की पीड़ा तक को शांत करने की शक्ति रखती है।

- * घतूरे के एक या दो पत्तों को पीसकर उसे ७ बड़े चम्मच (१०० मि.ग्रा.) पानी में एक दिन के लिये भिगो दें।
- * यह केवल वयस्कों को ही दें, १० से १५ बूंदें प्रत्येक ४ घंटे बाद। बच्चों को यह नहीं पीना चाहिए।



चेतावनी : घतूरा बहुत ज्यादा जहरीला होता है। इसलिए इसकी उचित मात्रा ही लें। इन रोगों के लिए दर्दनाशक (एंटीस्पास्मोडिक) गोलियों का प्रयोग ज्यादा सुरक्षित रहता है (देखिए पृष्ठ ४१५)।

दस्त (अतिसार) — देखिए पृष्ठ १८१

जब किसी को हल्के दस्तों की शिकायत हो, लेकिन उसे न बुखार हो, न उल्टियां हों और न पट्टी में खून आ रहा हो, न ही पानी की कमी के कोई चिन्ह हों। तब :

- * चावलों को तब तक भूनें जब तक वे काले न हो जायें। फिर उन्हें कूट लें। बड़ों को हर दस्त के बाद दो बड़े चम्मच खिलायें। बच्चों को हर दस्त के बाद एक बड़ा चम्मच खिलायें।
- * बिना दूध-चीनी की तेज काली चाय बना लें। उसमें नींबू निचोड़कर पीने से भी हल्के दस्त ठीक हो जाते हैं।
- * अमरूद के पत्तों को कूटकर लुगदी बना लें। फिर उसे पानी में उबालें। तब पानी को छान कर रख लें और दो-दो छोटे चम्मच दिन में तीन बार दें।
- * कच्चे अनार का छिलका उतार कर कूटें। फिर उसे दही या लस्सी (छाछ) के साथ मिलाकर रोगी को दिन में दो बार दें।
- * अश्वपका केला भी दस्तों में गुणकारी होता है।

यदि हल्के दस्तों के साथ खून या बलगम (आंव) भी आ रही हो, लेकिन रोगी में पानी की कमी न हुई हो तो :

- * बरगद के पेड़ का सफेद रस (दूध) लेकर उसे थोड़े पानी में मिलायें। बड़ों को हर दस्त के बाद दो छोटे चम्मच और बच्चों को हर दस्त के बाद एक छोटा चम्मच दें।

यदि दस्तों के साथ-साथ उल्टियां भी आती हों :

- * थोड़े से जीरे को भूनकर उसमें एक नींबू का रस और थोड़ा सा नमक मिलायें। इसे रोगी को दिन में तीन बार दें।



दस्तों से पीड़ित सभी लोगों को पानी की कमी पूरा करने वाला पेय बीजिए (देखिए पृष्ठ १८२)।

बर्बादस्था में उल्टियां (देखिए पृष्ठ २६४)

- * ६-७ लवंगों (लौंग) का चूर्ण करके एक गिलास पानी में आधे घंटे के लिए डुबो दें। फिर पानी को छलकर पी लें।

ताज्जी चोट और घाब (देखिए पृष्ठ ६७)

- * चोट लगे हिस्सों को साफ-स्वच्छ पानी से धो लें। फिर अदरक के छोटे से टुकड़े को धोकर चीनी के साथ पीस लें। इस लुगदी को चोट लगी जगह पर मलकर उस पर पट्टी कर दें। पट्टी का कपड़ा साफ होना चाहिए। इस पट्टी को तब तक न खोलें जब तक चोट पूरी तरह ठीक न हो जाये। चोट ठीक होते ही अदरक अपने-आप अलग हो जायेगा। पट्टी को गीला न करें।

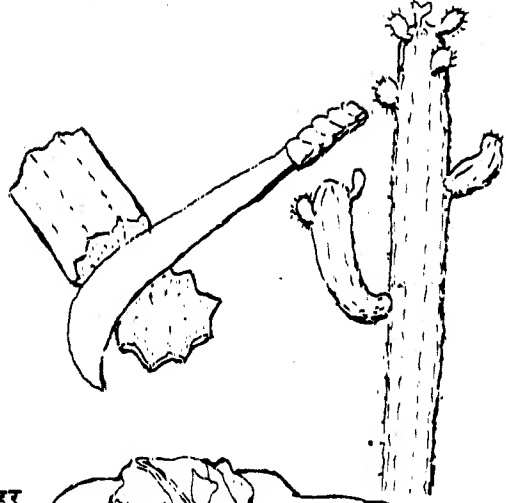
- * अगर साफ-और उबला हुआ पानी न मिले तो घाव को सेंहुड़ (नागफनी, कैकटस), के रस से साफ किया जा सकता है।

सेंहुड़ भी खून के बहने को रोकता है। इसका रस खून की शिराओं को बंद कर देता है।

साफ चाकू से सेंहुड़ का एक टुकड़ा काटे और घाव पर रखकर दबा दें। जब खून बहना बन्द हो जाये तो सेंहुड़ के एक टुकड़े को पट्टी से घाव पर बांध दें। दो-तीन घंटे के बाद पट्टी खोलें और घाव को ब उबले हुए पानी और साबुन से साफ कर लें।

दो या तीन घंटे के बाद सेंहुड़ को बंधों से हटायें और घाव को साबुन व उबले हुए पानी से अच्छी तरह से धोएं।

घावों का ख्याल रखने और घाव से बहते खून को रोकने के बारे में और हिदायतें (निर्देश) पृष्ठ ६५ से १०७ पर हैं।

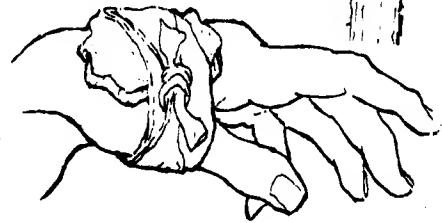


साफ फोड़ा (अलसर)

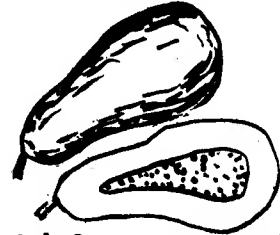
- * जब फोड़े में पीब (पस) बगैरह न हो तो कुछ जंगीहर (बलहार, कलेपर) को पानी में उबाल लें। फिर उस पानी को छानकर उससे फोड़े को धो लें। तब उसके कड़े छिलके को किसी पत्थर पर रगड़कर उस मलहम को फोड़े पर लगायें। लेकिन एक बात याद रखें—फोड़े को साफ और सूखा रखना है।

पुराने फोड़े (अलसर) व घाव (देखिए पृष्ठ १०१)

जब फोड़े या घाव का इलाज नहीं होता तो उसमें पीब पड़ने लगती है। यह सूत के कारण होता है।



- * एक हर ऊच्चे पपीते के अंदर का गूदा निकाल कर फोड़े पर लगायें दूसरे दिन फोड़े को धोकर उस पर फिर वही गूदा लगायें। इसी तरह गूदे को फोड़े पर तब तक लगाते रहें जब तक फोड़े की पीब खत्म न हो जाये। तब इसका भी साफ फोड़े की तरह इलाज करें (ऊपर देखिए)। यह उपचार कुछ रोग के फोड़ों के लिए बहुत लाभदायक है।



- * बरगद (बड़) के पेड़ का रस भी पीब वाले अलसर को साफ करने के लिए बहुत लाभदायक है। कटी-फटी एड़ियों पर भी इस रस का इस्तेमाल किया जा सकता है।

जो फोड़ा साफ होगा वह बिना किसी रोगानुरोधक (एंटीसेप्टिक) के अपने-आप ही ठीक हो जायेगा।

- * एक चम्मच दही में नीले थोथे को तब तक धो लें जब तक दही का रंग हरा-नीला न हो जाये। फिर चूल्हे पर चढ़ाये जाने वाले किसी बर्तन के पीछे से कालिख उतार कर दही में मिला दें। फिर इसे अलसर पर लगा दें। इससे महिलायां फोड़े (अलसर) के पास नहीं आयेंगी। फोड़े को पानी से न धोयें। जब अलसर ठीक होगा तो वह चकत्ता (पपड़ी) अपने आप सूखकर नीचे गिर जायेगा।

मधुमेह का फोड़ा

- * एक बैंगन को भून लें। फिर उसमें कपूर (कपूर) मिलाकर फोड़े पर लगायें। फोड़ा ठीक हो जायेगा। लेकिन हां, मधुमेह में बताये गए भोजन को ही लें (देखिए पृष्ठ १४६)।

नाखूनों के नीचे पीब

- * एक पके हुए पीले रंग के नींबू में छेद करके उसमें उंगली डाल दें। तब तक डालें जब तक नाखून के नीचे से पीब निकल न जाये।

पानी भरा फोड़ा और व्रण (बोइल्स एंड एबसेस) — देखिए पृष्ठ २४४
जब खोलते हुए फोड़े में दर्द हो—



- * साबुन और पिसी हुई हल्दी की लुगदी बनाकर इसे लगायें। हल्दी रोगानुरोधक होती है। पानी भरा फोड़ा फट जायेगा और जल्दी ठीक हो जायेगा।
- * अरंडी के तेल को पानी भरे फोड़े पर लगायें। चावल के आटे में हल्दी मिलाकर पका लें और इसे फोड़े पर लगाकर उस पर पट्टी बांध दें। पानी भरा फोड़ा १२ घंटे के अंदर-अंदर फट जायेगा। जब फोड़ा फट जाये तो उसका इलाज भी पीब वाले फोड़े की तरह करें।

मुंह अथवा जीभ का फोड़ा (देखिए पृष्ठ २७६)

मुंह में अथवा जीभ पर फोड़े उचित भोजन न खाने के कारण होते हैं (कुपोषण)। ये फोड़े पीड़ादायक होते हैं और रोगी को कुछ भी खाना-पीना अच्छा नहीं लगता। इससे और कुपोषण बढ़ता।

सबसे पहले इन फोड़ों को कम कलीफदेह बनाना चाहिए ताकि रोगी भरपेट खाना खा सके। पौष्टिक आहार ही इन फोड़ों को ठीक कर सकता है।

नीचे लिखे उपायों से इन फोड़ों की पीड़ा को कम किया जा सकता है।

- * बरगद की छाल को कूट पीसकर इसके रस को फोड़ों पर लगायें।
- * बरगद का रस (दूध) भी फोड़ों पर लगाया जा सकता है।
- * भोजन खाने से पहले अमरुद के कुछेक पत्ते चबा लें। इन पत्तों में पेक्टिन होता है। पेक्टिन फोड़ों पर तह जमाकर उनकी पीड़ा को कम कर देता है।
- * बलहर (इंक-नट) की लुगदी फोड़े पर लगायें।

पेट का फोड़ा (अस्तर) और अम्लशूल (अम्लता की पीड़ा-देखिए पृष्ठ १४६)

- * थोड़े से पके हुए चावलों को रात भर पानी में भिगोयें। सुबह उनमें दो छोटे चम्मच मेथी मिलाकर खाली पेट खायें।
- * ताजे पेठे के रस को रोज सुबह पीने से अम्लशूल से आराम मिलता है।
- * केले के पेड़ के तने का रस निकालकर दिन में तीन बार पियें। इस रस में 'अल्कालीन' होती है जो पेट के अम्लों को ठीक (उचित, व्यवस्थित) कर देती है।
- * अम्ल विरोधी जल बनाने के लिए एक गिलास पानी में एक चुटकी मीठा सोड़ा मिला लें। इसे पीने से भी अम्लशूल से आराम मिलता है।



बमड़ी के भुकड़ी (फुंगस) संक्रामक रोग (देखिए पृष्ठ २४६)

- * दादमुद्रण के पत्ते लेकर उन्हें पीस लें। उससे निकले हुए रस को प्रभावित जगह पर दिन में तीन बार लगायें।

छोटी माता के फफोले (छाले)-देखिए पृष्ठ ३५८

- * रोगी के बिस्तर पर नीम के पत्ते फैला दें। नीम के पत्ते रोगानुरोधक और ठंडक पहुंचाने वाले होते हैं। इनसे खुजली से आराम मिलता है।

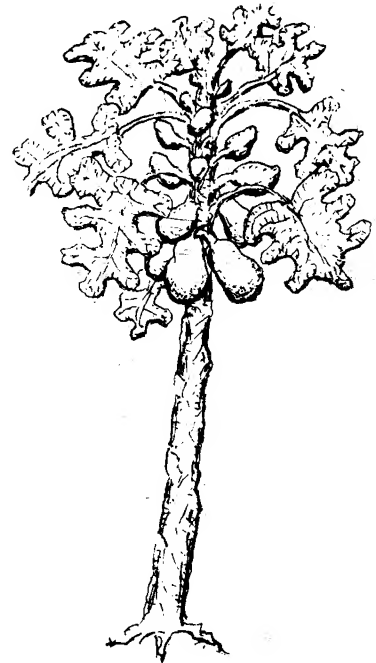


- * नीम के पत्तों को पानी में उबालें। उस पानी से रोगी को नहलायें। अगर रोज ही इस पानी से स्नान किया जाए तो रोगी को बहुत लाभ होता है।

बिच्छूदंश (देखिए पृष्ठ १२३)

- * प्याज का एक टुकड़ा काटकर दंश के स्थान पर रगड़ें। इससे पीड़ा में कमी होगी।
- * पोटेशियम परमेन्गेट और साइट्रिक एसिड की एक-एक बराबर चुटकी लेकर उन्हें एक साथ पीस लें (यदि साइट्रिक एसिड न मिले तो नींबू के रस की एक बूंद इस्तेमाल की जा सकती है)। फिर इस पाउडर को किसी कागज में लेकर ठीक बिच्छूदंश के ऊपर डालें। फिर उस पर एक बूंद पानी डालें। इससे पहले जोरों की भाग पैदा होगी और तब वह जगह काफी गर्म हो जाएगी। इससे एक-दम आराम मिलता है।

चेतावनी : कोमल चमड़ी इस उपचार से बुरी तरह जल सकती है। इसलिये दवा के चूर्ण को केवल डंक (दंश) के ऊपर ही डालें।



कृमि (कीड़े, देखिये पृष्ठ १६३)

- * आंतों के कीड़ों के लिये पपीता सबसे अच्छा माना जाता है। लेकिन आधुनिक दवाओं का सेवन किया जाये तो ज्यादा लाभ होता है।
- * पपीते के पेड़ को काटते समय या उसके फल तोड़ते समय जो दूध निकलता है, उसके ३ या ४ चम्मच लें। फिर उसमें उतना ही शहद मिलाकर एक कप गर्म पानी में मिलायें। अगर हो सके तो इसे रेचक (लेक्सेटिव) के साथ पियें।

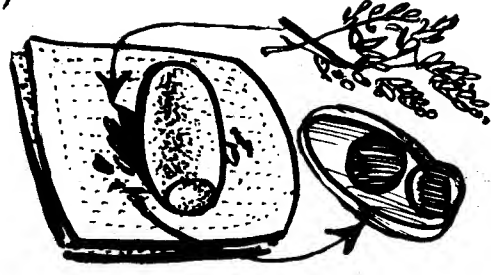
कैचुए (देखिये पृष्ठ १६४)

- * पपीते के दो बीज पीसकर एक गिलास दूध में मिलायें। इसे पी लें। अगले दिन भी ऐसा ही करें।
- * अनार के थोड़े से पत्तों को एक गिलास दूध में उबालें। इसमें से आधा सुबह खाली पेट पी लें। बाकी का आधा उससे दो घंटे बाद पियें। उसके दो घंटे बाद दो बड़े चम्मच अरंडी का तेल पी लें।

याद रखें कि दूध से पहले और अरंडी का तेल पीने तक रोगी को कोई चीज खाने नहीं देनी चाहिए।

सूत्र-कृमि (धागे जैसे पेट के कीड़े—देखिये पृष्ठ १६४)

- * नीम के पत्तों को कूट-पीसकर लुगदी बनायें और उसकी छोटी-छोटी गोलियाँ (बच्चों के खेलने वाली गोलियाँ जितनी बड़ी) बना लें। रोगी को एक गोली रोज के हिसाब से एक सप्ताह तक सुबह खाली पेट खिलायें। दूसरे सप्ताह गोलियाँ न खिलायें। फिर तीसरे सप्ताह दुबारा से गोलियाँ बनाकर सात दिन तक उसी तरह खायें।



सूत्र-कृमि की तकलीफ से छुटकारा पाने के लिये सारे परिवार को यह उपचार एक ही समय पर करना चाहिए।

फीता-कृमि (देखिये पृष्ठ १६६)

- * एक छोटे गिलास दूध में एक सुपारी को पीस लें। फिर इसे सुबह खाली पेट पियें।
- * मुट्ठी भर पेटे के बीज पीस लें। इन्हें सुबह खाली पेट खायें। इसके दो घंटे बाद दो छोटे चम्मच अरंडी का तेल पियें।
- * हींग के छोटे से टुकड़े को पानी में भिगोयें। जब वह पूरी तरह घुल जाये तो उस पानी को सुबह खाली पेट पियें।

पीलिया (जिगर की सूजन)—देखिये पृष्ठ २०६

- * भुई आंवला (फिलानथस निरुरी)
यह एक छोटा-सा जंगली पौधा है। इसके पत्तों के नीचे छोटे-छोटे रसदार फल होते हैं।

इलाज : पौधे को जड़ सहित लेकर पीस लें। इस लुगदी को सुबह खाली पेट खायें। यह इलाज पीलिये को ठीक तो नहीं करता, लेकिन इस लुगदी को खाने से उल्टियां बन्द हो जाती हैं। इससे रोगी अपना पूरा भोजन खा सकता है।



- * बंगरा (एक्लिप्टा प्रोस्टेटा)
इस पौधे के पत्ते पकाकर दिन में एक बार खाये जा सकते हैं। इस पौधे के पत्तों को एक चम्मच अरंडी के तेल और लहसुन के साथ उबाला भी जा सकता है। फिर इसे रोगी को दें। इससे भी उल्टियां कम हो जाती हैं व पेशाब तथा टट्टी का रंग भी ठीक हो जाता है।
- * अरंडी के दो-तीन पत्तों को कूट लें। रोगी को हर सुबह यह थोड़ी-सी लुगदी दें। इससे भी उल्टियां कम हो जाती हैं।

उज्ज्व रक्त चाप (देखिये पृष्ठ १४७)

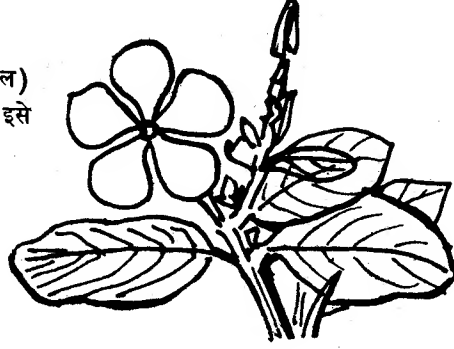
- * भोजन के बाद सहिजन के पीले पत्तों को कूटकर निकाले गये रस का एक चम्मच सेवन करें।

- * अदरक के रस, शहद और पिसे हुए जीरे का एक-एक छोटा चम्मच लेकर आपस में मिला लें। फिर इसे दिन में एक बार लें।
- * दही, कच्चा प्याज़, लहसुन और पिसी हुई हल्दी लेने से भी उच्च रक्तचाप में कमी आती है।

मधुमेह (देखिए पृष्ठ १४६)

चमकीले गुलाबी फूलों वाले सदाबहार (पैरिविकल) पौधे को जड़ सहित उखाड़कर पानी में उबालें। फिर इसे छान लें और कोई भी चीज खाने से पहले पियें।

- * जामुन की गुठलियों को सुखाकर पीस लें। फिर उसे गिलास में डालकर ऊपर से गर्म पानी डालें। तब इसे छानकर पी लें।
- * छुई-मुई के पौधे को जड़ सहित उखाड़ लें। इसे पीस लें या उसी रूप में चावलों के साथ पका लें। इसे हर रोज खाना चाहिए।
- * करेले और नीम के पत्तों से भी मधुमेह को लाभ होता है।



इन्फ्लूएन्जा (देखिए पृष्ठ २०४)

अरुसा (मालाबार नट) के पत्तों को उबालें। तब अरुसा के ही पत्ते में इसे लपेटकर बीड़ी की तरह पियें।

बालों की रूसी (सिकरी)—देखिए पृष्ठ २५७

- * बालों और सिर की चमड़ी पर दही मलें, नींबू का रस मलें या नीम के पत्तों को पीसकर मलें। मलने के बाद एक घंटे तक उसी तरह रहने दें। फिर सिर को अच्छी तरह धो लें। ऐसा सप्ताह में एक बार करें।

दांत का दर्द (देखिए पृष्ठ २७५)

- * एक-दो लौंग चबाकर थोड़ी देर के लिए उसका रस मुंह में ही रहने दें।
- * एक-दो काजू के पत्ते चबाकर थोड़ी देर के लिए उसका रस मुंह में ही रहने दें।
- * आम के पत्तों को जलाकर चूर्ण तैयार करके लगायें। यह भी दांत के दर्द को कम करता है।

इन उपचारों से दांत का दर्द कुछ समय के लिए कम हो जाता है। ये उपचार समस्या का समाधान नहीं करते। स्वास्थ्य कार्यकर्ता से सलाह करें कि दांत निकलवाना पड़ेगा अथवा उसे भरना ठीक रहेगा।

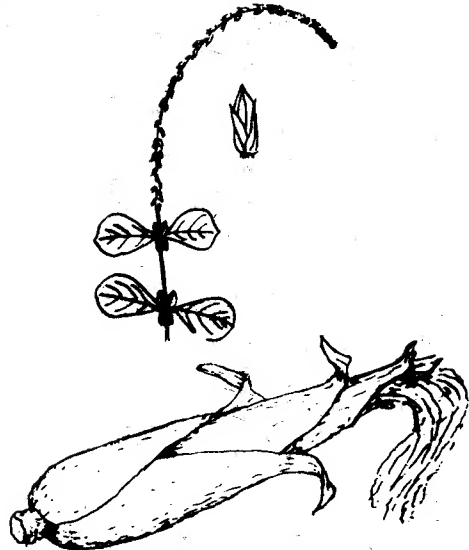
मासिक-धर्म के दौरान दर्द (देखिए पृष्ठ २६१)

करेले के पत्तों को थोड़ी सी काली मिर्च और लहसुन के साथ पीस लें। दिन में एक बार लायें। ऐसा तीन दिन तक करें।

गर्भावस्था में पांवों की सूजन (देखिये पृष्ठ २६४)

सूजन कम करने के लिये :

- * खजूर की चीनी और सौंफ को एक साथ उबाल कर छान लें। जब तक पांवों की सूजन खतम न हो जाय, तब तक इसे दिन में तीन बार रोज पियें।
- * चिरचिरे (प्रिकली चाफ) के पत्तों को उबाल लें। फिर इन्हें सुबह के समय खायें। इसका सेवन करने वाली स्त्री को पेशाब ज्यादा आयेगा। इसी से पांवों की सूजन कम होगी।
- * मकई के भुट्टों के बालों की चाय बनाकर पियें। इससे भी कई बार सूजन उतर जाती है। भुट्टे के मुट्ठी भर बालों को पानी में उबालें। फिर एक या दो गिलास पियें। यह बिल्कुल हानिरहित होता है।



भूठी (अम में डालने वाली) प्रसव पीड़ा (देखिये पृष्ठ ३०४)

- * सहजन के पत्तों को सूख घनिया के साथ उबालें। फिर उसका एक गिलास पियें। अगर पीड़ा भूठी होगी तो एकदम गायब हो जायेगी।
- * दालचीनी को पीसकर उसकी थोड़ी-सी मात्रा दूध अथवा पानी के साथ लें।

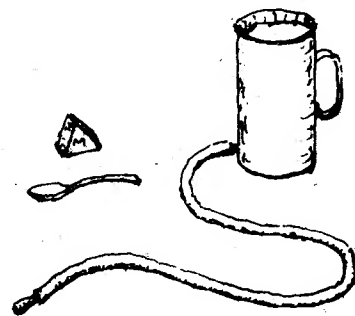
एनीमा (गुदा के रास्ते तरल औषधि को पेट में पहुंचाना),

रेचक (मल को नर्म करने वाली औषधि),

जुलाब देना : इनका कब इस्तेमाल करना चाहिए और कब नहीं

बहुत से लोग एनीमा और रेचक का अक्सर इस्तेमाल करते हैं।
“जुलाब लेने की इच्छा” तो दुनिया भर में फैली हुई है।

एनीमा और जुलाब ऐसे घरेलू उपचार हैं जो बहुत लोकप्रिय हैं। और अक्सर ये दोनों ही हानिकारक होते हैं। लोगों का विश्वास है कि एनीमा देने (गुदा के रास्ते से बड़ी आंत में पानी पहुंचाना), जुलाब का इस्तेमाल करने और तेज रेचक से दस्तों और बुखार को बिल्कुल ठीक किया जा सकता है। लेकिन इस तरह रोग को ठीक करने की बजाय लोग उसे बढ़ावा ही देते हैं जिससे रोगी को बहुत तकलीफ होती है।



एनीमा और रेचक उपचारों का लाभ कभी कभी ही होता है। बल्कि ये नुकसान ही पहुंचाते हैं। विशेष रूप से रेचक तो बहुत ही हानिकारक है।

जिन दशाग्रों में एनीमा और रेचक का इस्तेमाल बहुत खतरनाक है :

जिस व्यक्ति के पेट में सख्त दर्द हो, या पेडु (पेट के निचले हिस्से) में अफारा-सा हो या उण्डुकपुच्छ-शोथ (एपेंडसाइटिस, पृष्ठ १०६) के लक्षण हों, उसे एनीमा या रेचक कभी नहीं देने चाहिए। चाहे कई दिन तक टट्टी न आये।

ऐसे आदमी को एनीमा या रेचक कभी नहीं देने चाहिए जिसकी आंत में बन्दूक की गोली लगी हो या किसी तरह की दूसरी चोट लगी हो।

कमजोर या बीमार व्यक्ति को एनीमा या रेचक कभी नहीं देने चाहिये। इनसे उसे और ज्यादा कमजोरी होगी।

ऐसे बच्चे को रेचक औषधि या जुलाब कभी नहीं देने चाहिये जिसे बुखार, उल्टियां, दस्त या पानी की कमी हो गयी हो (देखिये पृष्ठ १८१)।

रेचक औषधियों की आदत न डालें (देखिये कब्ज, पृष्ठ १५१)।

एनीमा के सही प्रयोग :

१. कब्ज (सूखी, कठोर टट्टी) को ठीक करने के लिये साधारण एनीमा का इस्तेमाल किया जा सकता है। इसके लिए सिर्फ हल्का नर्म पानी इस्तेमाल करें या साबुन मिला पानी इस्तेमाल करें।
२. जब किसी व्यक्ति को उल्टियों के कारण पानी की कमी हो गयी हो तो बहुत धीरे-धीरे पानी की कमी को पूरा करने वाले तरल का एनीमा दें। (देखिये पृष्ठ १८२)

जुलाब और रेचक औषधियाँ जिनका अक्सर इस्तेमाल किया जाता है :

सनाय के पत्ते कासकारा	इन दोनों चीजों का जुलाब देने से जलन पैदा होती है और ये रोगी को लाभ की बजाय हानि ही पहुँचाती हैं। इनका इस्तेमाल न ही करें तो अच्छा है।
अरंडी का तेल	यह तभी अच्छा है जब थोड़ी मात्रा में लिया जाये और इसे लेने की सलाह दी गयी हो।
मैगनिशियम कार्बोनेट मिल्क ऑफ मैगनिशिया एप्साम साल्ट्स (मैगनिशियम सल्फेट) (देखिये पृष्ठ ४१७)	ये तभी लाभ करते हैं जब इनका उपयोग बताया गयी स्थिति में और थोड़ी मात्रा में किया जाय। ये जुलाब के लक्षण हैं। कब्ज के लिए इन रेचक औषधियों की थोड़ी-सी मात्रा ही प्रयोग करें। इनकी आदत मत डालें। जब पेट में दर्द हो, उस समय इसका इस्तेमाल भूलकर भी न करें।
बलिज तेल (देखिए पृष्ठ ४१७)	इसका इस्तेमाल अक्सर उस व्यक्ति को कब्ज ठीक करने के लिए किया जाता है जिसे बवासीर हो। लेकिन यह बड़ा तकलीफदेह होता है। इससे मल चिकना तो जरूर बन जाता है लेकिन वह नर्म नहीं होता। इसका इस्तेमाल न करें।

रेचक औषधियों और जुलाब के सही इस्तेमाल :

रेचक भी एक तरह के जुलाब ही हैं, लेकिन ये जुलाब की तरह तेज नहीं होते। ऊपर की सभी चीजें ऐसी ही हैं। यदि उनकी कम मात्रा इस्तेमाल की जाये तो वे रेचक हैं और यदि अधिक मात्रा इस्तेमाल की जाये तो वही जुलाब बन जायेंगी। रेचक मल को नर्म बनाकर जल्दी लाता है। लेकिन जुलाब लेने से कई बार दस्तों की बीमारी भी हो जाती है।

जुलाब : किसी भी व्यक्ति को तब ही तेज जुलाब देना चाहिये जब उसने जहर खा लिया हो (पृष्ठ ११८)। इससे जहर तेजी से घुलकर बाहर निकल जाता है। और बाकी दशाओं में यह हानिकारक है।

रेचक : कब्ज के कुछ रोगियों के लिए आप मिल्क आफ मैगनिशिया प्रयोग कर सकते हैं या मैगनिशियम साल्ट्स के रेचक की थोड़ी-सी मात्रा का इस्तेमाल कर सकते हैं। बवासीर वाले रोगियों को जब कब्ज हो जाये तो मिनरल आयल (खनिक तेल) दे सकते हैं। इससे मल चिकना तो जरूर हो जायेगा, लेकिन नर्म नहीं होगा। ऐसे रोगी को रात को सोते समय मिनरल आयल (खनिज तेल) के ३ से ६ छोटे चम्मच पिलायें। भोजन के साथ इसे कभी न दें। वरना यह खाने के सारे विटामिनो को खत्म कर देगा। लेकिन यह कोई बहुत अच्छा उपचार नहीं है।

एक अच्छा (बेहतर) ढंग

स्वाभाविक (प्राकृतिक) भोजन। नर्म और नियमित मल की निकासी का सबसे अच्छा और सभ्य ढंग यह है कि प्राकृतिक (रेशे वाले) भोजन का इस्तेमाल किया जाये। इसमें साबुत अनाज, फल, सब्जियां, दक्षिणी मूल, चोकर (आटे का छान) शामिल हैं (देखिये पृष्ठ १५१)। ज्यादा पानी पीने से भी लाभ होता है।

जो लोग अपने भोजन में प्राकृतिक रेशेवाली इन चीजों को भी रखते हैं, उन्हें बवासीर, कब्ज और आंत के कैंसर जैसे रोगों का भय कम रहता है। जो लोग नये-नये प्रकार के विकसित भोजन खाते हैं और अनजाने में उनसे उस भोजन के प्राकृतिक गुण मर जाते हैं, उन्हें ये रोग हो सकते हैं। मल की नियमित निकासी के लिए आधुनिक और विकसित भोजन का इस्तेमाल न करें। इसके साथ ही यह भी ध्यान रखें कि गेहूं और चावल जैसे अनाज पालिश किये हुए न हों।

ऐसे रोग जिनमें प्रायः भूम हो जाता है

रोग क्यों होता है ?

अलग-अलग देशों और अनुभव-क्षेत्रों के लोग इस बात का अलग विचार रखते हैं कि आखिर रोग होता क्यों है ?

किसी बच्चे को दस्त लगते हैं—लेकिन क्यों ?

छोटे-छोटे गांवों के लोग यह कहेंगे कि माता-पिता ने कोई गलती की है या किसी देवता या आत्मा को नाराज किया है ।

डाक्टर कहेगा कि बच्चे को छूत लग गई है ।

लोक स्वास्थ्य अधिकारी कहेगा कि गांव वाले शौचालयों का प्रयोग नहीं करते या गांव में पानी की व्यवस्था ठीक नहीं है ।



समाज सुधारक कहेगा कि वे सारी स्थितियां जो प्रायः बच्चों को दस्तों से पीड़ित करती हैं, भूमि और घन के अनुचित बंटवारे के कारण पैदा होती हैं ।

शिक्षक शिक्षा की कमी को इसका जिम्मेदार ठहरायेगा ।

रोग या बीमारी के कारणों को लोग अपने विचारों या अनुभवों के आधार पर निश्चित करते हैं । तब इन सबमें से कौन सही है ? संभवतया सभी अपनी जगह पर कहीं न कहीं ठीक कहते हैं । क्योंकि.....

रोग कई मिले-जुले कारणों का परिणाम होता है ।



मेरा बच्चा ही क्यों ?

ऊपर सुझाये गये सभी कारण इस तर्क का हिस्सा हो सकते हैं कि किसी बच्चे को दस्त क्यों लगते हैं ।

रोग से बचाव और उसका उचित इलाज करने के लिए आपको अपने क्षेत्र की आम बीमारियों और इनके कारणों के बारे में पूरी जानकारी होना बहुत आवश्यक है ।

इस पुस्तक में प्रायः सभी रोगों की चर्चा आधुनिक प्रणाली या चिकित्सा-शास्त्र के आधार पर की गई है ।

इस पुस्तक का भरपूर लाभ उठाने और सुझाई हुई दवाओं का सुरक्षित इस्तेमाल करने के लिए आपको आधुनिक चिकित्सा शास्त्र के अनुसार (के आधार पर) बीमारी और उसके कारणों को समझना होगा । इस विषय में यह अध्याय सहायक हो सकता है ।

विभिन्न प्रकार के रोग और उनके कारण

विभिन्न रोगों की रोकथाम और चिकित्सा पर चर्चा करते हुए यदि हम उन्हें दो भागों में बांट लें तो सुविधा रहेगी : संक्रामक (छूतहा) और असंक्रामक ।

संक्रामक रोग : एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति को लगते हैं । स्वस्थ व्यक्ति को ऐसे व्यक्तियों से बचाना चाहिए जिन्हें संक्रामक रोग हों ।

असंक्रामक रोग : एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति में नहीं फैलते । इनके कारण दूसरे होते हैं । इसलिए यह जानना बहुत जरूरी है कि कौन से रोग संक्रामक हैं और कौन से नहीं ।

असंक्रामक रोग

असंक्रामक रोगों के कई अलग-अलग कारण होते हैं । लेकिन वे कीटाणु, जीवाणु या दूसरे जीवित अव्यवों द्वारा शुरू नहीं होते । ये रोग एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति को भी नहीं लगते । याद रखें कि प्रतिजीवाणु (एंटीबायोटिक्स) या दूसरी दवायें जो मुख्य रूप से जीवाणुओं से लड़ने के लिए होती हैं, (देखिए पृष्ठ ६७) असंक्रामक रोगों में लाभ नहीं करती ।

याद रखें : असंक्रामक रोगों के लिए प्रतिजीवाणु दवाओं का कोई लाभ नहीं ।

असंक्रामक रोगों के प्रकार उदाहरण

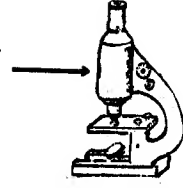
ऐसी समस्याएं जो शरीर के किसी अंग की या शरीर के अन्दर की गड़बड़ी के कारण पैदा होती हैं :	ऐसी समस्याएं जो बाहरी रूप से शरीर को हानि पहुंचाए जाने पर पैदा होती हैं :	ऐसी समस्याएं जो शरीर में किसी चीज की कमी होने के कारण पैदा होती हैं :
गठिया दिल का दौरा मिरगी प्रघात अधसीसी मोतियाबिंद केन्सर	एलर्जी दमा जहर सर्पदंश घृश्रपान के कारण खांसी पेट का व्रण (अल्सर) अधिक मदिरा पीने से उत्पन्न रोग (एलकोहलिज्म)	कुपोषण चर्मग्रह (एक तरह का रोग जिसमें चमड़ी फट जाती है ।) खून की कमी गलगंड जिगर का सूत्रण रोग (कारण का एक भाग)
ऐसी समस्याएं जो जन्म से ही होती हैं :		ऐसी समस्याएं जो दिमाग में पैदा होती हैं : (मानसिक रोग)
होंठ कटा होना भ्रूपापन दूसरे प्रकार की विकृति	मिरगी (कुछ प्रकार) विकासहीन (पिछड़े हुए बच्चे) जन्म के निशान	वह डर कि कोई चीज हानिकारक है, लेकिन वास्तव में वह ऐसी न हो (संभ्रांति) आशंका (चिन्ता) जादू टोने में विश्वास अनियंत्रित भय

संक्रामक रोग

संक्रामक रोग जीवाणुओं तथा दूसरे प्रकार के जीवित अव्यवों द्वारा शरीर पर आक्रमण करने से होते हैं । ये कई तरह से फैलते हैं । यहां हम संक्रामक रोग पैदा करने वाले विशेष प्रकार के जीवाणुओं और उनके द्वारा फैलाई जाने वाली बीमारियों के उदाहरण दे रहे हैं :

संक्रामक रोगों के प्रकार (उदाहरण)			
रोग फैलाने वाले अवयव	रोग का नाम	यह कैसे फैलता है या अवयव शरीर में कैसे प्रवेश करते हैं	मुख्य दवा
जीवाणु (सूक्ष्म जीवाणु अथवा कीटाणु)	तपेदिक	हवा द्वारा (खांसी)	प्रतिजीवाणु (एंटीबायोटिक्स)
	धनुर्वात (दन्तल)	गंदे घावों द्वारा	
	कुछ तरह के दस्त (अतिसार)	गंदी जंगलियों, पानी, मक्खियों द्वारा	
	निमूनिआ (कुछ प्रकार)	हवा द्वारा (खांसी)	
	सूजाक और आतशक	यौन संसर्ग से	
	कान का दर्द	सर्दी जुकाम से	
	छतहा फोड़े	गन्दी चीजों के सम्पर्क द्वारा	
	पीब वाले घाव	गन्दी चीजों को छूने द्वारा	
वायरस (जीवाणुओं से छोटे रोगाणु)	सर्दी, पलू, खसरा, कंठमाला (गलसुआ) छोटी माता, शिशुओं का लकवा, वायरस दस्त	रोगी, हवा, खांसी और मक्खियों आदि द्वारा	एस्प्रीन और दूसरी पीड़ा कम करने वाली दवाएं (ऐसी कोई दवा नहीं है जो वायरस के साथ प्रभावशाली तरीके से लड़ सकती हो)। प्रतिजीवाणु दवाओं का कोई लाभ नहीं होता। कुछेक वायरस के रोगों की रोकथाम के लिए टीके लगवाये जायें तो लाभ होता है
फफूंद, मुकड़ी	जलातंक (अलर्क रोग) मस्से दाद कसरती लोगों के पांवों की तकलीफ	पशुओं के काटने द्वारा छूने से छूने से या रोगी के कपड़ों द्वारा	गंधक (सल्फर) और सिरके की मलहम : अनडेसिलेनिक, बेंजोइक, सेलिसिलिक एसिड, ग्लिस्योफुल्विन
आंतरिक परजीवि (शरीर में पलने वाले हानिकारक जीव)	आंत में : कृमि अमीबा (पेचिस) खून में मलेरिया, फीलफांव (श्लीमद)	मल से मुंह तक : स्वच्छता की कमी मच्छर काटने से	विभिन्न खास दवाएं क्लोरोक्वीन डाइथिल कारबामाज़ाइन (हेट्राज़ान)
बाहरी परजीवि (शरीर के ऊपर रहने वाले जीव)	जूं, पिस्तू खटमल खारिश	रोगी के साथ रहने या उसके कपड़े इस्तेमाल करने द्वारा	कीटनाशक दवाएं, लिनडेन

जीवाणु भी छूत फैलाने वाले दूसरे कई अवयवों की तरह बिना सूक्ष्मदर्शी की सहायता से नहीं देखे जा सकते। सूक्ष्मदर्शी एक ऐसा यंत्र है जो छोटी चीजों को बड़ा करके दिखाता है। वायरस तो जीवाणुओं से भी छोटे होते हैं।



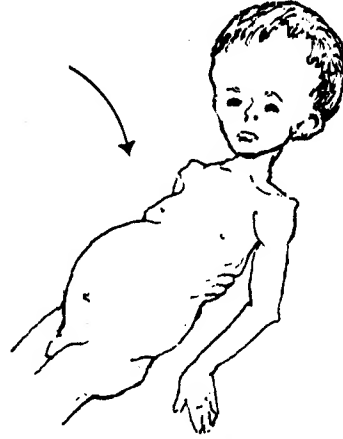
प्रतिजीवाणु (एंटीबायोटिक्स) दवाएं (पेनसिलीन, टेट्रासाइक्लीन आदि) जीवाणुओं द्वारा पैदा की गई कई बीमारियों को ठीक कर सकती हैं। लेकिन सर्दी-जुकाम, कंठमाला, छोटी माता आदि जैसे वायरस रोगों पर प्रतिजीवाणु दवाओं का कोई असर नहीं होता। वायरस से लगने वाले संक्रामक रोगों के लिए प्रतिजीवाणु दवाओं का इस्तेमाल न करें। ये लाभ की बजाय हानि ही पहुंचावेंगी (देखिए प्रतिजीवाणु दवाएं, पृष्ठ ६६)।

ऐसे रोग जिन्हें अलग से पहचानना मुश्किल होता है

कई बार वे रोग जिनके कारण भी अलग होते हैं और इलाज करने के ढंग भी, लेकिन उनसे पैदा होने वाली समस्याएँ लगभग एक जैसी लगती हैं। उदाहरण के लिए :

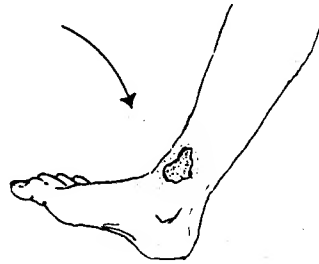
१. जब कोई बच्चा लगातार कमजोर होता जाये, लेकिन उसका पेट लगातार फूलता जाये, उस बच्चे को नीचे लिखी कोई एक बीमारी या एक से ज्यादा बीमारियाँ हो सकती हैं :

- * कुपोषण (देखिये पृष्ठ १३२)
- * बड़े केंचुए द्वारा ज्यादा फैलाई गई छूत, पृष्ठ १६३
(अक्सर यह कुपोषण के साथ ही होती है)
- * विकसित (त्रुट्टी हुई) तपेदिक (पृष्ठ २१६)
- * ज्यादा समय से चली आ रही सूत्रीय छूत (पृष्ठ २७८)
- * जिगर या तिल्ली की कोई भी एक समस्या
- * ल्युकेमिया (रक्त कैंसर)



२. जिस ज्यादा उम्र वाले व्यक्ति के टखने पर बड़ा, खुले मूँह का फोड़ा हो, जो लगातार बढ़ रहा हो, उसे नीचे लिखी कोई भी एक या एक से ज्यादा बीमारियाँ हो सकती हैं :

- * स्फीत शिरा अथवा दूसरे कारणों से रक्त का कम संचार (पृष्ठ २५४)
- * मधुमेह (पृष्ठ १४६)
- * हड्डी की छूत
- * कृष्ठ रोग (पृष्ठ २३२)
- * चमड़ी की तपेदिक (पृष्ठ २५३)
- * विकसित (बड़ा हुआ) आतशक (सिफलिस) पृष्ठ २८१



इन सभी रोगों की चिकित्सा भिन्न है। इसलिए सही इलाज करने के लिए इलाज से पहले रोग की पहचान कर लेनी बहुत जरूरी है।

शुरु में कई रोग एक जैसे लगते हैं। लेकिन यदि आपको रोग की पहचान करने के विषय में जानकारी है और यदि आप रोगी से सही सवाल पूछें तो प्राप्त सूचनाओं और विशेष लक्षणों से आपको रोग का पता चल सकता है।

यह पुस्तक कई रोगों की पृष्ठभूमि और लक्षणों के बारे में बताती है, लेकिन सावधान रहें, रोग के लक्षण हमेशा एक से नहीं होते और कई बार तो वे भ्रम में डालने वाले भी होते हैं। भ्रम में डालने वाले रोगों के लिए प्रायः अनुभवी स्वास्थ्य कार्यकर्ता या डॉक्टर की सहायता की जरूरत होती है। कई बार विशेष जांच करना जरूरी होता है।

अपनी सीमाओं में रहकर काम करें।

याद रखिए कि इस पुस्तक का इस्तेमाल करते हुए आप गलतियां भी कर सकते हैं। जिन बातों को आप नहीं जानते उनकी जानकारी के बारे में शोषी न बघारिये। यदि आप किसी रोग को नहीं पहचान पा रहे हैं या उसके इलाज के बारे में नहीं जानते हैं या रोग बहुत ही गम्भीर है तो डॉक्टर की सहायता लीजिये।

ऐसे रोग जो प्रायः भ्रम में डालते हैं या एक ही नाम से पुकारे जाते हैं

नाम अपनी बीमारियों को आज जिन नामों से पुकारते हैं, वे पहले-पहल उस समय इस्तेमाल किये गये थे जब लोगों को कीटाणुओं, जीवाणुओं और इनसे लड़ने वाली दवाओं के बारे में कोई ज्ञान नहीं था। एक बड़ी समस्याएँ पैदा करने वाली अलग-अलग बीमारियों को एक ही नाम दे दिया जाता था—जैसे कि “तेज बुखार” या “बगल का दर्द”। ससार के बहुत से भागों में ये परम्परागत नाम अब भी उतने ही प्रचलित हैं। आधुनिक शहरी डॉक्टर न तो इन परम्परागत नामों को जानते हैं और न ही इनका इस्तेमाल करते हैं। इसी कारण कई बार लोग सोचते हैं कि जिस बीमारी की वे चर्चा कर रहे हैं, “डॉक्टर उसका इलाज तो कर ही नहीं रहा।” इसलिए वे इन देशी बीमारियों का इलाज घरेलू उपचारों और जड़ी-बूटियों से करते हैं।

वास्तव में ये देशी बीमारियाँ या “लोक व्याधियाँ” भी ठीक वही हैं जिनके बारे में आधुनिक “चिकित्सा शास्त्र” पर्याप्त जानकारी रखता है। हाँ, दोनों के नाम जरूर अलग-अलग हैं।

कुछ सी बीमारियों के लिए घरेलू उपचार बहुत लाभदायक हैं। लेकिन कुछ बीमारियाँ ऐसी भी हैं जिनका इलाज आधुनिक दवाओं से ही किया जाना चाहिए। इन बीमारियों में ये दवाएँ प्राणदान देने वाली हो सकती हैं। निमोनिया, मोतीभरा (टाइफाइड), तपेदिक, प्रसव के बाद के संक्रामक रोग और मलेरिया से लगने वाले रोग बहुत ही खतरनाक छूत के रोग हैं और इनका बेहतर इलाज केवल आधुनिक दवाओं के साथ ही हो सकता है।

यह बानने के लिए कि किन बीमारियों में आधुनिक दवाएँ अधिक प्रभावशाली हैं और यह निर्णय लेना कि कौन सी दवा प्रयोग करें आपके लिए यह जानना बहुत जरूरी है कि स्वास्थ्य कार्यकर्ता और यह पुस्तक उन बीमारियों को किस नाम से पुकारते हैं।

यदि आप इस पुस्तक में उस बीमारी को नहीं खोज पा रहे हैं जिसकी आपको तलाश है तो भिन्न-भिन्न नामों के नीचे या उस अध्याय में देखें जिसमें उसी प्रकार की समस्या पर चर्चा की गई हो। विषय-सूची और शब्दावली का इस्तेमाल भी करें।

यदि रोग गम्भीर है और आप उसके बारे में कुछ निश्चित नहीं कर पा रहे हैं तो तुरन्त डाक्टर की सहायता लें।

इस अध्याय के बाकी हिस्से में उन आम या परम्परागत नामों के उदाहरण दिये गये हैं जिन्हें लोग अलग-अलग बीमारियों के लिए इस्तेमाल करते हैं। प्रायः उन बीमारियों को भी एक ही नाम से पुकारा जाता है जो चिकित्सा-शास्त्र के अनुसार बिल्कुल भिन्न हैं।

रोगों के स्थानीय नामों के उदाहरण

१. दौरा (ऐंठन, मूर्छा, अचानक सांस उखड़ना या पीड़ा)।

उत्तर भारत में किसी भी तरह की मूर्छा या अचानक बेहोशी को दौरा कहा जाता है। अगर किसी व्यक्ति का एकाएक सांस उखड़ने लगे या घड़कन होने लगे या पीड़ा की शिकायत हो जाये तो उसे भी दौरे का नाम दिया जाता है। इससे काफी भ्रम होता है। ये लक्षण किसी एक बीमारी के न होकर अलग-अलग बीमारियों के परिणाम हैं।

दौरे के नाम से पुकारी जाने वाली भिन्न-भिन्न बीमारियां ये हैं :

- * वे बीमारियां जिनसे मूर्छा या लकवा होता है : देखिए मूर्छा (पृष्ठ २१६), धनुर्बात (पृष्ठ २२२), तानिका-शोथ (मेनिन्जाइटिस पृष्ठ २२५) आघात (पृष्ठ ३७३)।
- * सांस में अचानक या बहुत ज्यादा कठिनाई होना : दमा (पृष्ठ २०४) और हृदय रोग (पृष्ठ ३७१)।
- * दिल का दौरा : प्रायः बड़ी आयु के लोगों में (पृष्ठ ३७१)।
- * पेट के किसी भी एक तरफ पीड़ा पित्ताशय की पथरी के कारण होती है (पृष्ठ ३७५)।

२. पित्तम (मिचली-नासिया)।

दक्षिण भारत के कई हिस्सों में लोगों का विश्वास है कि बहुत-सी बीमारियां ऐसा भोजन खाने से होती हैं जिनमें पित्तम होता है। कहा जाता है कि प्रसव के बाद या किसी दवा का इस्तेमाल करते हुए कोई स्त्री अपना खाना बदलती है (पृष्ठ १४५) तो पित्तम उसे हानि पहुंचा सकता है। मूंगफली, बेंगन, सूखी मछली और खाना बनाने के तेलों के बारे में कहा जाता है कि इनमें पित्तम है। जब कि इन चीजों के सेवन से कोई हानि नहीं होती, बल्कि इनमें पोषक तत्व भी होते हैं, लेकिन बहुत से लोग इनका सेवन इस डर से नहीं करते कि उन्हें कहीं पित्तम रोग न हो जाये। वे अलग-अलग बीमारियां जिन्हें पित्तम के नाम से पुकारा जाता है :

- * अचानक पेट अथवा आंत में कोई गड़बड़ी : दस्त (देखिए पृष्ठ १८४) उल्टियां (देखिये पृष्ठ १६२), प्रचंड पेट (देखिए पृष्ठ १०७)।
- * मिचली : दस्त के साथ उल्टियां (देखिये पृष्ठ १८८), गर्भावस्था में उल्टियां (देखिये पृष्ठ २६४), पीलिया (देखिये पृष्ठ ३७४)।
- * अचानक चक्कर आना, विशेषकर सुबह के समय : उच्च रक्तचाप (देखिये पृष्ठ १४७)।
- * अति अम्लता (हाइपरऐसिडिटी) रोग की तरह अम्लशूल (हर्टबर्न) और अम्लीय बदहजमी (देखिये पृष्ठ १४६)।
- * गठिया रोग की भांति जोड़ों पर पीड़ा भरी सूजन (देखिये पृष्ठ २११)।

३. हिस्टीरिया (भय, उन्माद—फ़ाइट) ।

भारत के ग्रामीण लोगों का विश्वास है कि हिस्टीरिया या तो अचानक डर के कारण होता है या जादू-टोने, वशीकरण या दुष्ट आत्माओं के कारण । हिस्टीरिया का रोगी बहुत डरा या घबराया हुआ होता है । वह कांपता है, अद्भुत व्यवहार करता है, सो नहीं पाता, उसका वजन कम हो जाता है और कई बार इससे उसकी मृत्यु भी हो जाती है ।

हिस्टीरिया की डाक्टरी व्याख्याएं इस प्रकार हैं :

१. अधिकतर लोगों में भय की स्थिति को हिस्टीरिया कहते हैं । इसका कारण होता है—विश्वास की शक्ति (देखिये पृष्ठ २) । उदाहरण के लिए : एक ऐसी स्त्री, जिसे यह भय है कि कोई उस पर टोना कर देगा, भयभीत होकर खाना-पीना छोड़ देती है । न ही उसे ठीक से नींद आती है । इससे वह लगातार कमजोर होती चली जाती है । इस कमजोरी के कारण उसे लगने लगता है कि उस पर सच में ही टोना हो चुका है । परिणाम स्वरूप वह और ज्यादा भयभीत हो जाती है । इस तरह उसका हिस्टीरिया दिनों-दिन भयानक रूप लेने लगता है ।

२. शिशुओं और छोटे बच्चों में हिस्टीरिया दूसरी तरह का होता है । बुरे सपने के कारण बच्चा कई बार सोते-सोते चीखने लगता है या भयभीत होकर जाग जाता है । किसी भी रोग के कारण हुए तेज बुखार के कारण भी उसकी बातचीत और व्यवहार भी अजीब-सा हो जाता है । यदि कोई बच्चा प्रायः बहुत ज्यादा चिंतित दिखाई देता है और उसी तरह का व्यवहार भी करता है, तो उसे कुपोषण हो सकता है (देखिए पृष्ठ १२५) । कई बार घुनुर्वात (पृष्ठ २२२) और तानिका-शोथ (पृष्ठ ३५३) के प्रारम्भिक लक्षणों को भी हिस्टीरिया के नाम से पुकारा जाता है ।

चिकित्सा :

जब हिस्टीरिया किसी रोग के कारण हो तो पहले रोग का इलाज कीजिये । व्यक्ति को समझाने का प्रयत्न करें कि इसका कारण क्या है । जरूरत पड़ने पर डाक्टरी सहायता लें ।

जब हिस्टीरिया भय के कारण हो तो रोगी को यह समझायें कि उसके रोग की जड़ यह भय ही है । इस तरह की स्थितियों में कई बार जादू-टोना और घरेलू उपचार बड़े प्रभावशाली होते हैं ।

यदि भयभीत व्यक्ति बहुत तेज और गहरे सांस ले रहा हो तो इसका मतलब है कि उसके अन्दर जरूरत से ज्यादा हवा (आक्सीजन) जा रही है । यह भी समस्या का एक कारण हो सकता है ।

अति भय या हिस्टीरिया : जब सांस तेज और गहरे हों (ज्यादा वायु संचार : होइपरवेंटीलेशन)

लक्षण

- * व्यक्ति बहुत डरा हुआ होता है ।
- * सांस बहुत तेज और गहरे होते हैं ।
- * दिल की धड़कन बहुत तेज होती है ।
- * जड़ता (स्तब्धता) या चेहरे, हाथों और पांवों का झनझनाना ।
- * मांसपेशियों की ऐंठन ।



चिकित्सा

- * जहां तक सम्भव हो, रोगी को शांत रखिए।
- * रोगी को कहिए कि वह अपना मुंह एक कागज के लिफाफे के अन्दर डाल कर सांस ले। उसे दो-तीन मिनट तक इसी तरह सांस लेने चाहिए। इससे प्रायः उसके उखड़े हुए सांस काबू में आने लगेंगे।
- * उसे हौसला दीजिए कि वह जल्दी ठीक हो जाएगा और खतरे वाली कोई बात नहीं।

उन बीमारियों के बीच का भ्रम जिनमें बुखार होता है

बुखार (फीवर) आपके क्षेत्र में नाम.....

शरीर के सामान्य से अधिक तापमान को बुखार कहते हैं, लेकिन भारत में उन सभी खतरनाक बीमारियों को भी बुखार ही कहा जाता है जिनमें शरीर का तापमान सामान्य से अधिक होता है।

इन बीमारियों की सफलतापूर्वक रोकथाम या चिकित्सा के लिए यह बहुत जरूरी है कि सभी बीमारियों की अलग-अलग पहचान की जाये।



यहां हम कुछ ऐसी बीमारियों के उदाहरण दे रहे हैं, जिन सबका मुख्य लक्षण बुखार होता है। नीचे दिये गए रेखाचित्रों में बुखार का तरीका (बुखार चढ़ने और उतरने का) दिया गया है, जो कि हर एक रोग में एक अलग तरीके से होता है।

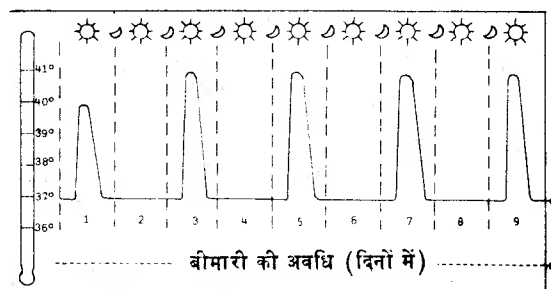
मलेरिया—बुखार का विशेष
तरीका

मोटी रेखा बुखार का चढ़ना और
उतरना बताती है।

मलेरिया : (देखिए पृष्ठ २२७)

मलेरिया एकाएक ठंड लगने और तेज बुखार से शुरू होता है। बुखार कुछ ही घंटों तक रहता है। बुखार उतरते ही शरीर से पसीना छूटने लगता है। उसके बाद हर दूसरे-तीसरे दिन फिर से बुखार चढ़ता और उतर जाता है।

हर बार बुखार चढ़ने के बाद व्यक्ति एक, दो या तीन दिन तक स्वरथ अनुभव कर सकता है।

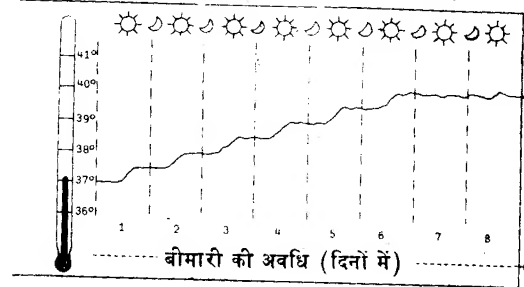


मोतीझरा : (टायफाइड—देखिये पृष्ठ २२६)

सर्दी-जुकाम की तरह शुरू होता है। बुखार हर रोज थोड़ा-थोड़ा बढ़ता जाता है। नब्ज धीमी चलती है। कभी-कभी दस्तों और पानी की कमी भी हो जाती है। रोगी कांपता है या बड़ा अजीब-सा (डिलीरियम) अनुभव करता है (विचार पता नहीं कहां-कहां भटकते हैं)। रोगी की हालत काफी गम्भीर होती है।

मोतीझरा (बुखार का विशेष तरीका

बुखार हर दिन थोड़ा-थोड़ा बढ़ता है।

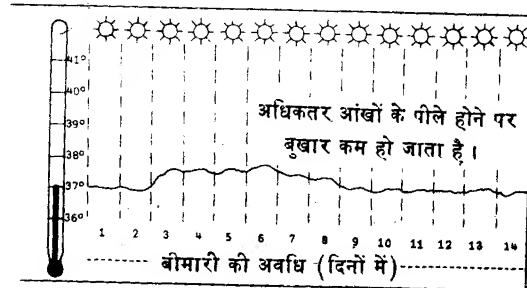


जिगर-शोथ—बुखार का विशेष तरीका

इसमें बुखार प्रायः हल्का होता है।

जिगर (यकृत) - शोथ, पीलिया : देखिए पृष्ठ २०६)

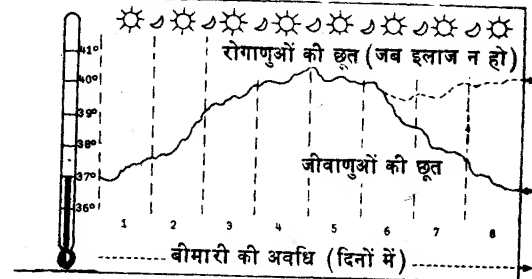
रोगी की भूख मर जाती है। कुछ भी खाने-पीने की इच्छा नहीं होती। घूँघ्रपान करने को भी मन नहीं चाहता। जी मितलाता रहता है और उल्टी आने को होती है। आंखों और शरीर की चमड़ी का रंग पीला हो जाता है। पेशाब का रंग संतरी या भूरा हो जाता है। टट्टा का रंग सफेद होता है। कभी-कभी जिगर बड़ जाता है हाथ लगाने पर दर्द महसूस होता है। थोड़ा-थोड़ा बुखार रहता है। रोगी की हालत काफी गम्भीर होती है।



निमूनिया—बुखार का विशेष तरीका

निमूनिया : (देखिए पृष्ठ २०८)

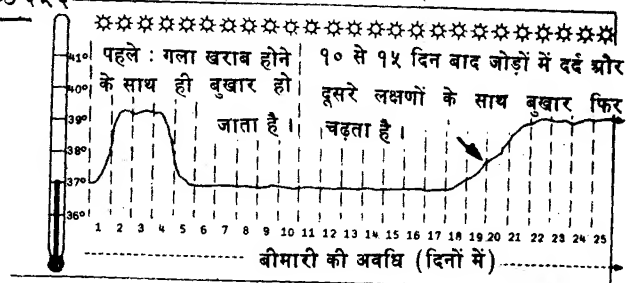
तेज और छोटे-छोटे सांस। बुखार एकाएक तेज हो जाता है। खांसी के साथ हरा, पीला या रक्त मिला हुआ बलगम। छाती में पीड़ा हो सकती है। रोगी की हालत काफी गम्भीर होती है।



गठिया (संधि-वात) का बुखार : (देखिए पृष्ठ ३५६)

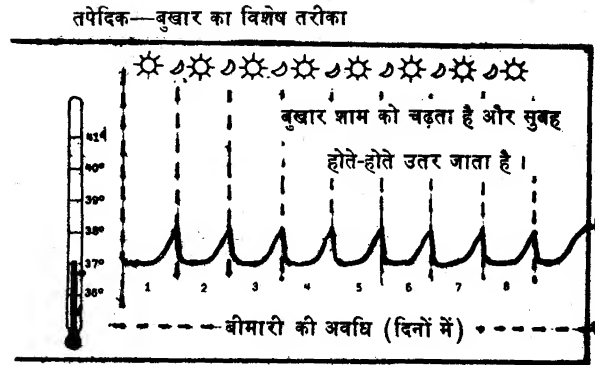
यह बच्चों और किशोरों को ज्यादा होता है। जोड़ों में दर्द। तेज बुखार। प्रायः गला खराब होने के बाद होता है। छाती में दर्द के साथ सांस छोटे-छोटे हो सकते हैं। बांहों और टांगों का लगातार टिनना-डुलना।

गठिया बुखार—बुखार का विशेष तरीका



तपेदिक : (देखिए पृष्ठ २१६)

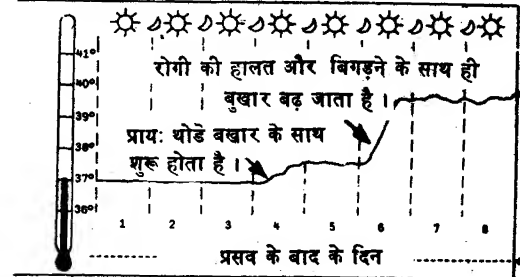
तपेदिक रोग खांसी, वजन घटने और थकान के साथ शुरू होता है। शाम के समय बुखार होता है। सुबह होते-होते बुखार उतर जाता है। रात को पसीना भी आ सकता है। ऐसा कई महीनों तक हो सकता है।



प्रसव का बुखार : (पृष्ठ ३२२)

प्रसव के बाद दूसरे या तीसरे दिन शुरू होता है। शुरू में बुखार कम होता है, लेकिन बाद में बढ़ जाता है। योनि-स्राव बहुत बदबूदार होता है। योनि में पीड़ा और कभी-कभी रक्त-स्राव भी होता है।

प्रसव का बुखार—बुखार का विशेष तरीका



ये सारे रोग खतरनाक हो सकते हैं। यहां दिये गए रोगों के अलावा भी ऐसे कई रोग (विशेष रूप से उष्ण कटिबंधी देशों में) हो सकते हैं जिनमें बुखार और मिलते-जुलते लक्षण हों। इन सब रोगों को अलग से पहचानना सरल काम नहीं है। सभी रोग खतरनाक हैं। इसलिए जब भी जरूरत हो—डाक्टरी सहायता जरूर लें।

बीमार व्यक्ति की जांच कैसे करें

किसी व्यक्ति के रोग के विषय में जानने के लिए आप पहले उससे महत्वपूर्ण सवाल पूछें और फिर ध्यान से उसकी जांच करें। रोग के चिन्हों और लक्षणों को भी ध्यान से देखिए। इससे आपको रोग और उसकी गंभीरता के बारे में जानकारी प्राप्त होगी।

बीमार व्यक्ति की जांच करते समय कुछेक मूल चीजों की जांच करना और उनके बारे में पूछना जरूरी है। इसमें वे चीजें भी शामिल हैं जिन्हें रोगी अनुभव करता है या जिनके बारे में वह बताता है (लक्षण) और वे चीजें भी शामिल हैं जिन्हें आप रोगी में प्रकट रूप में देखते हैं (चिन्ह)। ये प्रकट चिन्ह विशेष रूप से बच्चों और उस व्यक्ति की जांच करने में बहुत सहायता करते हैं जो बोल न सकता हो।

रोगी की जांच हमेशा अच्छी रोशनी में करें। कोशिश करें कि वहां सूर्य का प्रकाश हो। अंधेरे में तो रोगी की जांच कभी न करें।

जब आप किसी रोगी की जांच करें तो अपने मत (जांच परिणाम) को कागज पर लिख लें। यदि स्वास्थ्य कार्यकर्ता को बुलाया जाये तो वह कागज उसे दिखायें।

प्रश्न

बीमार व्यक्ति को खुद अपने रोग के बारे में बताने दीजिए। जब रोगी अपनी बात खत्म कर ले तब आप बीमारी के बारे में और ज्यादा प्रश्न पूछ सकते हैं। नीचे लिखी बातों के बारे में अवश्य पूछिए:

अभी आपको सबसे ज्यादा क्या परेशानी है?

आपको किस तरह आराम मिलता है?
किस तरह आपकी तबीयत और ज्यादा बिगड़ती है?

यह रोग कब और कैसे शुरू हुआ?

क्या यह रोग आपको इससे पहले भी हुआ है? क्या यही रोग आपके परिवार या पड़ोस में किसी को था, या है?

रोग के बारे में ज्यादा से ज्यादा जानने के लिए प्रश्न पूछना जारी रखें।

उदाहरण के लिए यदि रोगी को दर्द हो रहा है तो उससे पूछिए:

दर्द कहां पर है? (उससे कहिए कि वह अपनी उंगली को ठीक उस जगह पर रखे)

दर्द हर समय एक सा रहता है या कभी-कभी होता है?

दर्द किस तरह का है? (तेज? धीमा-धीमा? या जलन की तरह?)

क्या आप तब भी सो सकते हैं जब दर्द हो?

यदि रोगी छोटा सा बच्चा हो जो बातचीत न कर सकता हो तो दर्द के प्रकट चिन्हों को देखिए। उसकी गतिविधियों (हिलने-डुलने) और रोने के ढंग को देखिए (उदाहरण के लिए जिस बच्चे के कान में दर्द हो, वह कभी-कभी अपने सिर के उस हिस्से को मलता है या अपने कान को खींचता है)।



स्वास्थ्य की सामान्य अवस्था

रोगी को छूने से पहले ध्यान से उसकी ओर देखिए। जानने की कोशिश करें कि वह कितना बीमार या कितना ज्यादा कमजोर दिखाई देता है। उसके चलने, सांस लेने और मानसिक स्थिति को भी सावधानी से देखिए। पानी की कमी (देखिए पृष्ठ १८१) और प्रघात (पृष्ठ ८९) के चिन्हों की भी जांच कीजिए।

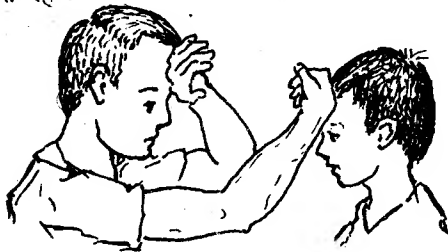
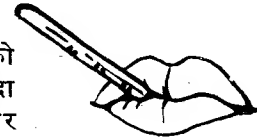
यह भी देखिए कि व्यक्ति का पोषण ठीक से हो रहा है या नहीं? या उसका वजन तो नहीं घट रहा? यदि किसी व्यक्ति का वजन लंबे समय तक धीरे-धीरे घटता रहे तो उसे कोई दीर्घकालीन रोग (ऐसा रोग जो लंबे समय तक रहे) हो सकता है।

चमड़ी और आंखों के रंग पर भी ध्यान दें :

- * विशेष रूप से होठों और आंखों की पुतलियों के अंदर का पीलापन खून की कमी (एनीमिया पृष्ठ १४६) की निशानी है।
- * चमड़ी का नीला रंग। विशेष रूप से होठों और उंगलियों का नीलापन और कालापन सांस संबंधी (पृष्ठ ६१ और १०४) या हृदय संबंधी (पृष्ठ ३७१) रोग के लक्षण हैं।
- * ठंडी व नम चमड़ी के साथ ही शरीर का रंग भी सफेद या सलेटी हो तो अधिकतर वह प्रघात होता है (पृष्ठ ८९)।
- * चमड़ी और आंखों का पीलापन (पीलिया), जिगर में रोग के कारण हो सकता है जैसे यकृत शोथ (हेपाटाइटिस, पृष्ठ २०६) या अमीबा फोड़े या सिराओसिस (पृष्ठ ३७४) या पित्ताशय (पृष्ठ ३७५) में से किसी रोग का परिणाम हो सकता है। यह रोग नवजात शिशुओं को भी हो सकता है (पृष्ठ ३२०)।

तापमान

रोगी का तापमान देखना समझदारी की बात है। यदि यह लगे कि रोगी को बुखार नहीं है, तब भी बुखार की जांच करनी चाहिए। यदि व्यक्ति बहुत ज्यादा बीमार है तो दिन में कम से कम चार बार उसका तापमान लेकर कागज पर लिखते रहें।



यदि आपके पास थर्मामीटर नहीं है तो भी आप रोगी के तापमान का अंदाजा लगा सकते हैं। इसके लिए आप अपने एक हाथ का पिछला हिस्सा रोगी के माथे पर लगायें और दूसरे हाथ का पिछला हिस्सा अपने माथे पर या किसी अन्य स्वस्थ व्यक्ति के माथे पर लगायें। यदि रोगी को बुखार होगा तो आपको तत्काल अंतर मालूम हो जायेगा।

इस बात का पता लगाना बहुत जरूरी है कि बुखार कब और कैसे शुरू होता है। यह कितनी देर तक रहता है और कैसे उतरता है? यह जानकारी आपको बीमारी की पहचान करने में मदद कर सकती है। उदाहरण के लिए :

- * मलेरिया में ठंड और कंपकंपी के साथ तेज बुखार एक झटके के साथ चढ़ता है और कुछेक घंटों तक रहता है। उसके बाद हर दूसरे-तीन दिन फिर से चढ़ता है (पृष्ठ २२७)।
- * मोतीभरा में बुखार हर रोज थोड़ा-थोड़ा करके बढ़ता जाता है (पृष्ठ २२६)।
- * तपेदिक में शाम के समय थोड़ा बुखार रहता है। रात को रोगी को पसीना आता है और बुखार उतर जाता है। (पृष्ठ २१६)।

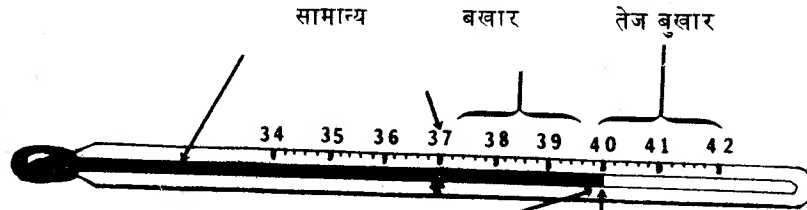
ध्यान दें : नवजात शिशुओं का तापमान यदि असाधारण रूप से ज्यादा या असाधारण रूप से कम (३६ डिग्री से कम) हो तो उसे कोई खतरनाक छूत की बीमारी है (देखिए पृष्ठ ३२१)।

थर्मामीटर को कैसे इस्तेमाल करें

हर परिवार के पास एक थर्मामीटर जरूर होना चाहिए। बीमार व्यक्ति के तापमान को दिन में ४ बार देखकर हमेशा कागज पर लिख लें।

थर्मामीटर को कैसे देखें (सेंटीग्रेट- $^{\circ}\text{C}$) वाले थर्मामीटर को इस्तेमाल करते हुए :

चमकीली रेखा दिखने तक
थर्मामीटर घुमाएं।

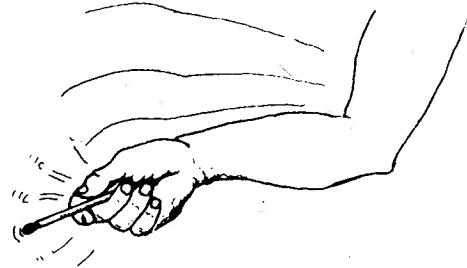


यहां चांदी की तरह चमकती
रेखा खत्म होती है, शरीर का
तापमान उतना ही होता है।

यह थर्मामीटर 40°C
तापमान दिखा रहा
है।

तापमान कैसे लें :

१ पहले थर्मामीटर को पानी और साबुन अथवा
अल्कोहल से अच्छी तरह धोएं। तब थर्मामीटर को
हाथ में पकड़कर कलाई के भटके से इसकी चांदी
सी चमकती रेखा को 36°C डिग्री से नीचे पहुंचावें।

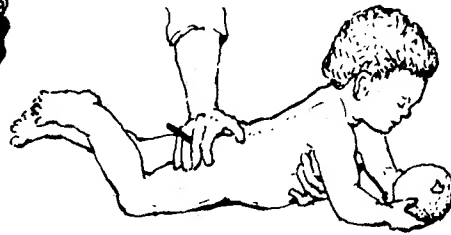
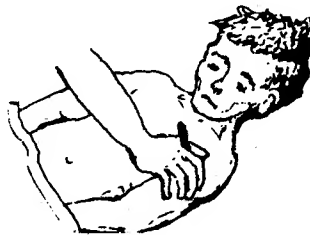


२ थर्मामीटर को निम्नलिखित स्थानों पर लगायें.....

जीभ के नीचे (मुंह को
बंद रखें)

या अगर थर्मामीटर को दांत
लगाने का डर हो तो उसे
कांछ में लगायें।

या ध्यान से गुदा (चूतड़ों) के
अन्दर लगायें (पहले थर्मामीटर
को गीला कर लें या उस पर कोई
चिकनी चीज लगा लें)।



यदि रोगी मूर्छित है तो थर्मामीटर उसकी कांछ या गुदा में लगायें।

३ दो मिनट तक उसे वहीं लगा रहने दें।

४ फिर निकाल कर उसे देखें। (कांछ में लगे थर्मामीटर का तापमान मुंह में लगे थर्मामीटर से थोड़ा कम होगा। गुदा में लगे थर्मामीटर का तापमान थोड़ा ज्यादा होगा।)

५ थर्मामीटर को पानी और साबुन से अच्छी तरह साफ करें।

श्वसन या सांस लेना (रेस्पिरेशन)

इस बात पर विशेष ध्यान दीजिए कि रोगी सांस कैसे लेता है। उसके सांस लम्बे-लम्बे हैं या छोटे-छोटे? सांस जल्दी-जल्दी लेता है या धीरे-धीरे? क्या उसे सांस लेने में कठिनाई होती है? यह भी देखें कि सांस लेते समय उसकी छाती दोनों ओर से एक बराबर उठती-गिरती है।

यदि आपके पास घड़ी है तो उसके सांसों की गति को प्रति मिनट के हिसाब से गिनें। बड़े बच्चों और व्यक्तियों के लिए प्रति मिनट १२ से २० सांस सामान्य हैं। बच्चों के सांसों की सामान्य गति ३० सांस प्रति मिनट है। शिशुओं के सांसों की सामान्य गति ४० है। जिन लोगों को तेज बुखार या श्वसन सम्बन्धी रोग (जैसे कि निमोनिया) हो, उनके सांसों की गति सामान्य से अधिक होती है। यदि एक रोगी एक मिनट में ४० छोटे-छोटे सांस लेता है तो प्रायः वह निमोनिये से पीड़ित होता है।

यदि आपके पास घड़ी नहीं है तो अपनी नब्ज के साथ समय का हिसाब लगाकर रोगी के सांसों की गिनती कीजिए।

यदि रोगी आपकी नब्ज की चार घड़कों (स्पंदन) पर एक बार सांस लेता है तो यह सामान्य श्वसन गति है। यदि वह हर दो या तीन घड़कों के पीछे एक सांस लेता है तो इसका मतलब है कि वह सामान्य से तेज सांस ले रहा है।

सांसों की ध्वनि को ध्यान से सुनें। उदाहरण के लिए :

- * सांस लेते समय सीटी बजे या घरघराहट होती हो या सांस लेने में कठिनाई हो तो इसका मतलब दमा हो सकता है (देखिए पृष्ठ २०४)।
- * यदि बेहोश आदमी के सांसों में खरटों या गड़गड़ाहट की आवाज आती हो तो समझना चाहिए कि उसके गले में जीभ या बलगम (कोई लेसदार चीज या पीब) फंसा गया है जिसके कारण हवा आने-जाने में कठिनाई हो रही है।
- * रात को सोते समय अचानक सांस उखड़ने लगे तो इसका मतलब है कि रोगी को गंभीर हृदय रोग है (देखिए पृष्ठ ३७१)।

जांच करें कि जब व्यक्ति सांस लेता है तो क्या उसके गले के कोने और छाती की पसलियों के बीच मांस अन्दर खिंचता है। इसका मतलब यह है कि व्यक्ति के अन्दर हवा कठिनाई से जा रही है। इस अवस्था में गले में कुछ अटका हो सकता है (पृष्ठ ६१), निमोनिया (पृष्ठ २०६), दमा (पृष्ठ २०४), या फेफड़ों का सूजन (थोड़ा मांस अन्दर खिंचना, देखें पृष्ठ २०७) हो सकता है।

यदि कोई व्यक्ति सांस सम्बन्धी कोई शिकायत करे तो उससे निम्नलिखित सवाल पूछिए :

- * छाती में कहीं दर्द? यदि सांस लेते और खांसते समय दर्द बढ़ जाता है और कन्धे के बल (करवट लेकर) लेटने से आराम मिलता है तो यह निमोनिये की शुरुआत हो सकती है (देखिए पृष्ठ २०८)।
- * यदि चलने, दौड़ने या सीढ़ियां चढ़ने से छाती में दर्द होता है और आराम करने से उसमें कमी आती है तो यह हृदय रोग हो सकता है (देखिए पृष्ठ ३७१)।

यदि व्यक्ति को खांसी है तो उससे पूछिए कि क्या इसके कारण उसे नींद नहीं आती। यह भी देखें कि उसकी खांसी में बलगम आता है या नहीं। और अगर आता है तो कितना, उसका रंग क्या है? उसमें खून तो नहीं आता?

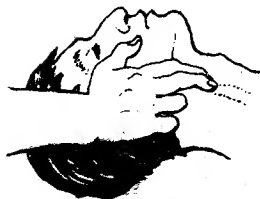
- * सुबह उठने पर सूखी खांसी प्रायः अधिक घूम्रपान के कारण होती है।
- * खांसी के साथ काफी मात्रा में सफेद रंग के बलगम के आने का मतलब है कि व्यक्ति को फेफड़ों की सूजन (पृष्ठ २०८) या श्वास नली की सूजन है (पृष्ठ २०७)।
- * खांसी के साथ पीले रंग का सख्त बलगम आये तो व्यक्ति को निमोनिया (पृष्ठ २०८) या फेफड़े का व्रण (पृष्ठ २०८) हो सकता है।
- * खांसी के साथ रक्त-मिश्रित बलगम आये और शाम को बुखार हो जाता हो और वजन लगातार कम हो रहा हो तो व्यक्ति को तपेदिक हो सकता है (पृष्ठ २१६)। यदि रोगी की आयु ४० वर्ष से ऊपर है और वह बहुत ज्यादा घूम्रमान करता है तो उसे फेफड़े का केन्सर हो सकता है।

नब्ज (धड़कन)

नब्ज की गति देखने के लिए अपनी दो उंगलियां व्यक्ति की कलाई पर रखें (जैसा कि तस्वीर में दिखाया गया है)। अंगूठ से नब्ज कभी न देखें।

अगर आपको कलाई में नब्ज नहीं दिखाई दे रही तो व्यक्ति के गले पर स्वर-मंजूषा (वायस-बाक्स) पर उंगलियां रखें।

या सीधे से अपना कान रोगी की छाती पर टिका कर दिल की धड़कन सुनें।



नब्ज की शक्ति, गति और नियमितता पर ध्यान दीजिए। अगर आपके पास घड़ी हो तो प्रति मिनट के हिसाब से नाड़ी (नब्ज) की गति को गिनें।

आराम के समय नब्ज की सामान्य गति

व्यस्क.....६० से ८० प्रति मिनट

बच्चे.....८० से १०० प्रति मिनट

शिशु.....१०० से १४० प्रति मिनट

यदि आपके पास घड़ी नहीं है तो भी रोगी की नब्ज की गति को अपनी नब्ज की गति के साथ मिलाकर आप अनुमान लगा सकते हैं। लेकिन ऐसा करने से पहले आप थोड़ी देर आराम जरूर कर लें, क्योंकि चल कर आने के कारण नब्ज की गति सामान्य से तेज होगी।

यदि व्यक्ति भयभीत या घबराया हुआ हो या उसे बुखार हो या उसने व्यायाम किया हो और या उसे बहुत तेज दर्द हो रहा हो तो उसकी नब्ज काफी तेज हो जाती है। प्रायः बुखार की प्रत्येक डिग्री ($^{\circ}\text{C}$) के पीछे नब्ज की गति में २० धड़कनों की तेजी आती है।

जब व्यक्ति बहुत बीमार हो तो बार-बार उसकी नब्ज की गति, तापमान और सांस लेने की संख्या कागज पर लिखते रहें।

नब्ज की गति के परिवर्तनों को जांचना बहुत ज्यादा आवश्यक है। उदाहरण के लिए :

- * कमजोर और तेज नब्ज का मतलब हो सकता है कि व्यक्ति प्रघात की स्थिति में है (देखिए पृष्ठ ८६)।
- * बहुत तेज, बहुत धीमी या अनिश्चित नब्ज का अर्थ हो सकता है कि व्यक्ति को हृदय रोग है (देखिए पृष्ठ ३७१)।
- * तेज बुखार होते हुए भी यदि नब्ज की गति धीमी है तो यह मोतीभरा (टायफाइड) की निशानी हो सकती है (देखिए पृष्ठ २२६)।

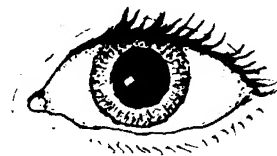
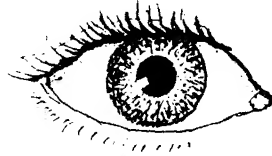
आंखें

रोगी की आंखों के सफेद भाग के रंग की ओर ध्यान दीजिए। क्या उसका रंग सामान्य है, या लाल है (पृष्ठ २६३) या पीला है? रोगी की दृष्टि (नजर) में आये परिवर्तनों की भी जांच करें।

रोगी से कहें कि वह अपनी आंखों को धीरे-धीरे ऊपर-नीचे और एक दिशा से दूसरी दिशा की ओर घुमाये। झटके लगने या अनियमित संचलन का मतलब है कि रोगी में मस्तिष्क की क्षति के लक्षण हैं।

आंख के तारे (आंख के बीचों-बीच दिखाई देने वाली काली खिड़की) के आकार की ओर भी विशेष ध्यान दें। यदि तारे बहुत बड़े हैं तो व्यक्ति प्रघात की स्थिति में है (देखिए पृष्ठ ८९)। यदि वे बहुत छोटे हैं तो इसका अर्थ है कि व्यक्ति पर जहर का प्रभाव है या कुछेक दवाओं का असर (परिणाम) है।

दोनों आंखों को ध्यान से देखते हुए विशेष रूप से इस बात की जांच कीजिए कि दोनों आंखों के तारों के आकार में कोई अंतर तो नहीं है।



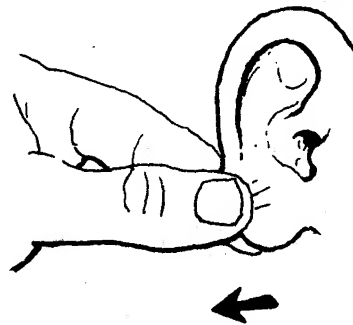
तारे के आकार में परिवर्तन आ जाये तो रोगी को तत्काल डाक्टरी सहायता मिलनी चाहिए।

- * यदि आंख का तारा बड़ा है और आंख में तेज दर्द भी है तो इसके परिणामस्वरूप कैं (उल्टी) हो सकती है। उस स्थिति में रोगी को शायद सबलबाय (ग्लाइकोमा) रोग है (देखिए पृष्ठ २६७)।
- * यदि आंख का तारा छोटा है और आंख में तेज दर्द भी है तो उसे खतरनाक छूत का रोग आइरिटिस (IRITIS) हो सकता है (देखिए पृष्ठ २६६)।
- * यदि ऐसे व्यक्ति की आंखों के तारों में अंतर आ जाये जो बेहोश हो या जिसे हाल ही में सिर की चोट लगी हो तो इसका मतलब है कि उसे मस्तिष्क की क्षति (ब्रेन डैमेज) हो गयी है। ये लक्षण आघात (स्ट्रोक) के भी हो सकते हैं (देखिए पृष्ठ ३७३)।

उस व्यक्ति के आंख के तारों की तुलना अवश्य करें जो बेहोश हो या जिसके सिर में चोट लगी हो।

कान

जब आप किसी ऐसे व्यक्ति (विशेष रूप से बच्चे) की जांच कर रहे हों जिसे बुखार या सर्दी-जुकाम हो तो उसके कानों को जरूर देखें कि उनमें पीड़ा या छूत के लक्षण तो नहीं। यदि एक बच्चा रोने-चिल्लाने के साथ ही अपने कानों को भी रगड़ता या खींचता है तो प्रायः उसके कानों में कोई छूत का रोग होता है (पृष्ठ ३५५)।



यदि कर्ण-पालि (लहरी) के पीछे की चमड़ी लाल है तो उसे दबाकर देखिए। इस तरह अगर बहुत ज्यादा दर्द हो तो मतलब यह कि हड्डी को छूत लग गयी है। उस स्थिति में व्यक्ति को तेज बुखार होता है और वह बहुत बीमार दिखाई देता है। इसकी चिकित्सा के लिए देखिए पृष्ठ.....।

कान के अंदर देखने के लिए अपनी उंगलियों से कान को धीरे से खींचिए। यदि इस तरह दर्द बढ़ता है तो छूत कान की नली (इयर-केनाल) में है।

लाली या पीब के लिए कान के भीतरी हिस्से की जांच करें। इस जांच के लिए छोटी बैटरी बहुत सहायक होगी। लेकिन याद रखें-कान के अंदर तिनका, सलाई या कोई दूसरी सख्त चीज न डालें।

इस बात का ठीक-ठीक पता लगायें कि व्यक्ति एक कान से बहरा तो नहीं या उसे एक कान से ऊँचा तो सुनाई नहीं देता। बहरेपन और कानों के बजने (आवाज आने) के बारे में, देखिए पृष्ठ. ३७३।

मुंह, जीभ और गला

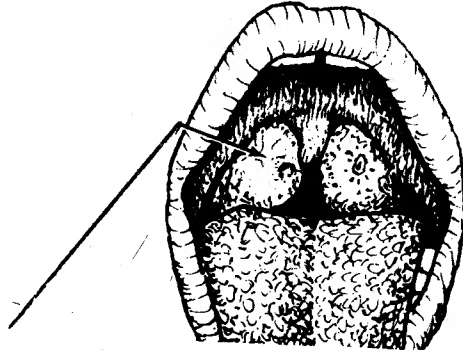
व्यक्ति कम बीमार हो या ज्यादा, उसके मुंह, जीभ और गले की जांच जरूर कीजिए।

यदि मुंह के अंदर किसी कोने में घाव हो या वह हिस्सा चटक गया हो तो यह विटामिनों की कमी का लक्षण है देखिए (पृष्ठ २७६)।

जीभ के रंग और दिखावट को देखिए :

- * पीली और सपाट—खून की कमी (देखिए पृष्ठ १४६)।
- * नीली—सांस या हृदय संबंधी रोग (देखिए पृष्ठ ३७१)।
- * सूखी जीभ निर्जलन (पानी की कमी) की निशानी है (देखिए पृष्ठ १८१)।
- * जीभ पर सफेद रंग के चकत्तों का मतलब है कि व्यक्ति को चित्ती रोग है (देखिए पृष्ठ २७६)।
- * मुंह के अंदर या जीभ पर ठीक न हो रहा पुराना घाव कैंसर हो सकता है। यह उन लोगों में आम है जो तंबाकू और चूने वाला पान खाते हैं। ऐसी स्थिति में स्वास्थ्य कार्यकर्ताओं की सलाह जरूर लें।

गले के अंदर वाला भाग देखने के लिए जीभ को चम्मच के पिछले हिस्से से दबायें। अंदर देखने के लिए एक बैटरी (टार्च) सहायक होगी।



गले के अंदर वाले भाग में जीभ की पिछली तरफ उभरी छोटी-छोटी गिल्टियों को टांसिल कहते हैं। जब ये टांसिल बढ़ जाते हैं तो इसे गले की गिल्टियों सूजन (टॉमिलाइटिस) कहते हैं (देखिए पृष्ठ ३५६)। इन गिल्टियों के बढ़ने से बच्चे को बुखार हो जाता है। बच्चों में बुखार आदि का यह रोग एक प्रमुख कारण है।

छोटे बच्चों के टांसिलों पर और गले के अंदर पिछले हिस्से में सफेद या भूरे रंग के चकत्ते जम जायें तो इसका मतलब हो सकता है कि बच्चे को रोहिणी रोग (डिफ्थीरिया) है (देखिए पृष्ठ २६१)।

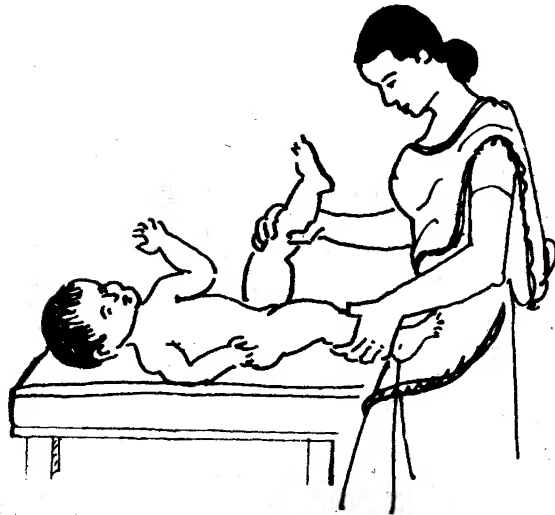
चमड़ी

रोग चाहे कितना भी साधारण हो, रोगी की चमड़ी की जांच अवश्य करें। बच्चों और छोटे शिशुओं को पूरी तरह से नंगा करके देखना चाहिए। हर उस चिन्ह की ओर ध्यान दीजिए जो सामान्य रूप से शरीर पर नहीं होता। जैसे कि :

- * घाव (सोर)
- * ददोरा (चकत्ता—रैशज या बैल्ट)
- * जरूम (चोट)
- * मांस फटना
- * दाग, चकत्ते या दूसरे असामान्य चिन्ह
- * प्रदाह (जलन)—(लाली, गर्मी, पीड़ा और सूजन के साथ छूत के लक्षण)
- * सूजन
- * गिल्टियां या गुमढ़
- * गर्दन, कांछों या जांघों में सूजी (फूली) हुई गांठें (देखिए पृष्ठ १०१)
- * बालों का असामान्य रूप से झड़ना, कम होना या उनका रंग या चमक खत्म हो जाना (देखिए पृष्ठ १२५)
- * भौंहों के बाल झड़ना (कुष्ठ रोग ? पृष्ठ २३२)।

छोटे बच्चों की जांच करते समय उनके नितम्बों, जनन संबंधी स्थान, उंगलियों और अंगूठों के बीच, कानों के पीछे और बालों को जरूर देखिए कि कहीं वहां जुएं, दाद, ददौरे या घाव तो नहीं हैं।

चमड़ी की विभिन्न बीमारियों की पहचान के लिए देखिए पृष्ठ २३८ से २४०



पेट (पेडु)

यदि किसी व्यक्ति के पेट में दर्द है तो यह जानने का प्रयत्न कीजिए कि दर्द ठीक किस जगह पर होता है।

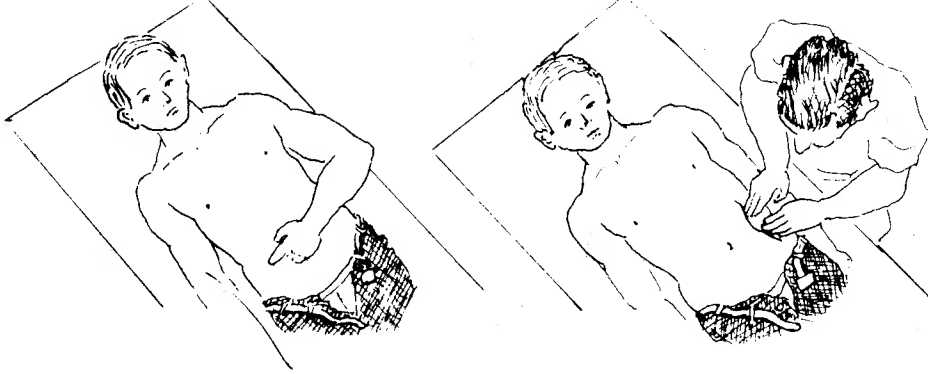
यह भी पता लगायें कि दर्द धीमा-धीमा लगातार रहता है या ऐंठन व अम्लशूल की तरह एकाएक होता है और समाप्त हो जाता है।

पेट की जांच करते हुए पहले पेट की ओर ध्यान से देखिए कि कहीं सूजन तो नहीं। या किसी विशेष स्थान या भाग में सूजन या गिलटी है।

दर्द की सही जगह मालूम होने पर प्रायः रोग भी मालूम हो जाता है (पृष्ठ ४४)।

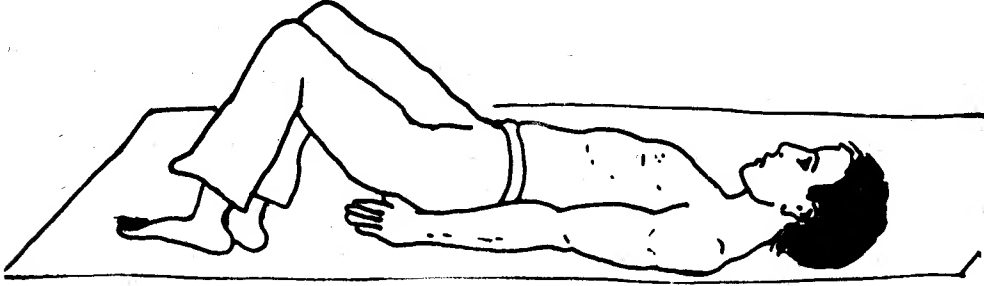
पहले रोगी से कहें कि दर्द वाली जगह पर उंगली रखकर बतायें।

तब जहां उसने संकेत किया है, उसकी विपरीत दिशा में पेट के अलग-अलग हिस्से को धीमे-धीमे दबाकर देखें कि ज्यादा दर्द कहां होता है।



इस बात पर विशेष ध्यान दीजिए कि पेट नरम है या सख्त और क्या व्यक्ति अपने पेट की मांसपेशियों को ढीला छोड़ सकता है। सख्त पेट का मतलब है—पेडु की बीमारी। यह बीमारी उण्डुकपुच्छशोथ (एपेंडिसाइटिस) या पर्युदर्याशोथ (पेरिटोनाइटिस) भी हो सकती है। (देखिये पृष्ठ १०८)

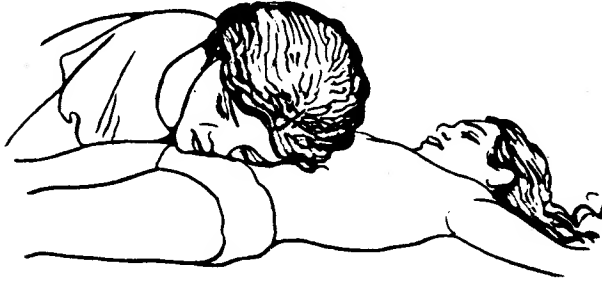
पेट को आराम पहुंचाने के लिए रोगी से कहिए कि वह घुटनों से अपनी टांगों को उसी तरह मोड़ ले जैसे चित्र में दिखाया गया है।



यदि आपको एपेंडिसाइटिस या पेरिटोनाइटिस का शक है तो पृष्ठ १०८ पर लिखी उछलती पीड़ा (रिबाउण्ड पेन) संबंधी जाँच कीजिए।

पेट में कोई सख्त भाग या गिल्टी हो तो उसकी जाँच करें।

यदि रोगी के पेट में लगातार दर्द है और उसका जी भी मितला रहा है और उसे टट्टी भी नहीं आ रही है तो उसके पेट पर अपना कान इस तरह लगायें :



आंतों की गूड़गूड़ को सुनें। यदि आप दो मिनट तक कोई आवाज न सुनें तो यह खतरनाक लक्षण है (आंत की आपातकालीन समस्याओं के बारे में देखिए पृष्ठ १०६)

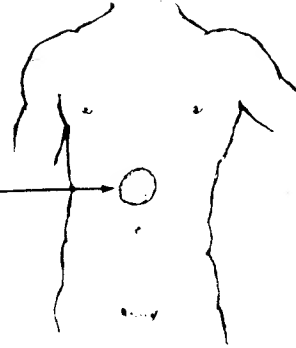
खामोश पेट खामोश कुत्ते की तरह है ! सावधान रहें !

नीचे वाले चित्र बताते हैं कि किन-किन बीमारियों में पेट के किस-किस हिस्से में पीड़ा होती है :

अक्सर (अण)

(देखिए पृष्ठ १४६)

पेट में गड़बड़ में पीड़ा

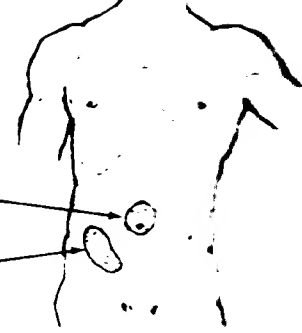


उष्णकुपुच्छशोथ

(अपेंडिसाइटिस)

(देखिए पृष्ठ १०८)

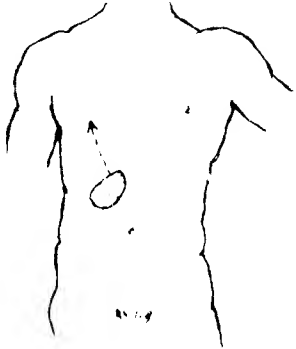
पहले पीड़ा यहां होती है फिर यहां तक आ जाती है



पित्ताशय

(देखिए पृष्ठ ३७५)

पीड़ा अक्सर पीठ की ओर चली जाती है

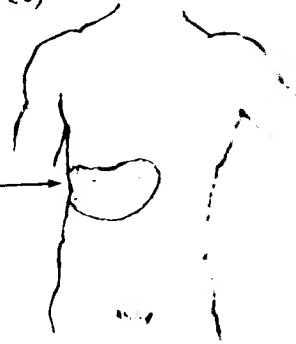


जिगर

(देखिए पृष्ठ २१० १६७)

और ३७४)

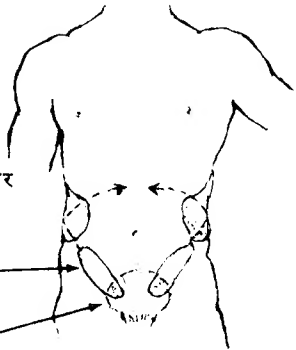
पीड़ा यहां होती है। कभी-कभी यह छाती तक चली जाती है।



मूत्र-प्रणाली

(देखिए पृष्ठ २७८)

पीठ की पीड़ा प्रायः कमर और पेट के निचले भाग के चारों तरफ घूमती है।
मूलीय नली
मूत्राशय



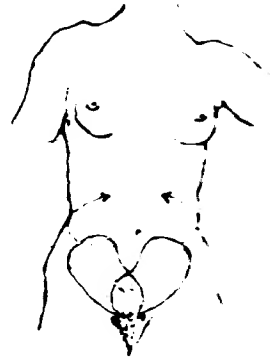
प्रदाह (इन्फ्लेमेशन)

या अंडाशय का अर्बुद

(ट्यूमर)

(देखिए पृष्ठ ३२६)

एक या दोनों तरफ पीड़ा। कभी-कभी पीठ तक चली जाती है।



ध्यान दें : पीठ की पीड़ा के विभिन्न कारणों के लिए (देखिए पृष्ठ २११)

मांसपेशियां और नसें

मान लीजिए कि कोई व्यक्ति यह शिकायत करता है कि उसके शरीर के कुछ हिस्से सुन्न या कमजोर हो गये हैं या कुछ अंगों पर उसका नियंत्रण नहीं रहा। अगर आप इसकी सही-सही जांच करना चाहते हैं तो उस व्यक्ति के चलने-फिरने और दूसरी गतिविधियों पर नजर रखिए। उसे खड़ा कीजिए, बैठाइये या सीधा लेट जाने को कहें और फिर शरीर के दोनों ओर के हिस्सों की आपस में तुलना कीजिए।

चेहरा : उससे कहें कि वह मुस्कराये, फिर भौंहे चढ़ाये, फिर अपनी आंखों को खोले, फिर उन्हें पूरी तरह भींच ले। किसी भी एक ओर के हिस्से में आई कमजोरी या शिथिलता पर ध्यान दें।

अगर यह समस्या एकाएक शुरू हो तो इसका कारण सिर की चोट (पृष्ठ १०४), आघात (पृष्ठ ३७३) या पक्षाघात (फालिज पृष्ठ ३७३) हो सकता है।

यदि यह धीरे-धीरे हो तो मस्तिष्क का अर्बुद (ट्यूमर) हो सकता है। तत्काल डाकटरी सलाह लें।

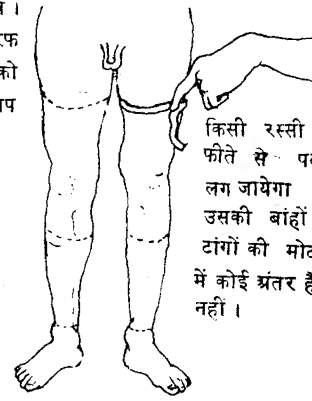
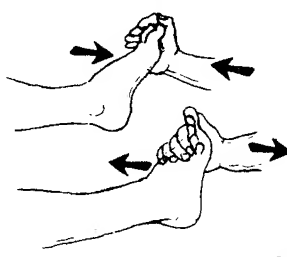
इसके अलावा आंखों की सामान्य रूप से हिलना और तारों (पृष्ठ २६०) के आकार की ओर भी विशेष ध्यान दें। यह भी जानने की कोशिश करें कि उसमें दृष्टिदोष तो नहीं आ गया।

बांहें और टांगें : मांसपेशियों की ओर ध्यान दीजिए कि कहीं वे कमजोर तो नहीं हो गयीं। बांहों और टांगों की मोटाई में अंतर की भी जांच करें।

उससे कहें कि वह अपने हाथों में आपकी दो-दो उंगलियां पकड़कर जोर से दबाए। इससे उसके दोनों हाथों की शक्ति का अनुमान लगेगा।

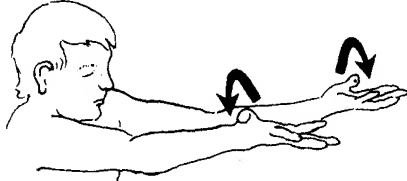


उससे कहें कि अपने पांव को पीछे खींचें। तब आपका हाथ उसके पांव को अपनी तरफ खींचें। फिर उससे कहें कि अपने पांव को आगे सामने की ओर धकेले। तब आप उसके पांव को अपने हाथ से रोके।

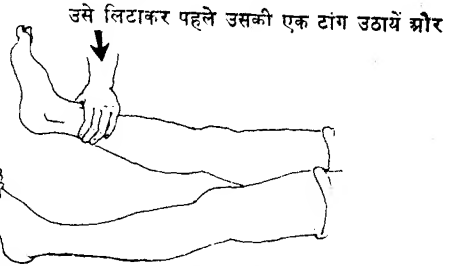


किसी रस्सी या फीते से पता लग जायेगा कि उसकी बांहों या टांगों की मोटाई में कोई अंतर है या नहीं।

उससे कहें कि वह बांहों को सीधी फैलाकर अपने हाथों को उल्टा-सीधा घुमायें।



कमजोरी या कंपन की ओर ध्यान दें।



यदि मांसपेशी के अभाव या कमजोरी का प्रभाव पूरे शरीर पर पड़ता है तो वह 'कुपोषण' हो सकता है या कोई दीर्घकालीन रोग, जैसे कि तपेदिक।

यदि मांसपेशी का अभाव या कमजोरी दोनों तरफ बराबर नहीं है या केवल एक ही तरफ ज्यादा है : बच्चा हो तो समझें कि पोलियो है (पृष्ठ १६१) और ब्यस्क हो तो समझें कि पीठ अथवा सिर की चोट है या आघात है।



अलग-अलग मांसपेशियों के कड़ेपन और तनाव की जांच करें :

* यदि जबड़ा बहुत कड़ा होकर बंद हो गया है और खोलने से भी नहीं खुल रहा तो यह धनुर्वात (दन्तल, पृष्ठ २२३) हो सकता है या गले (पृष्ठ ३५६) अथवा दांत (पृष्ठ २७५) की भयानक छूत हो सकती है।



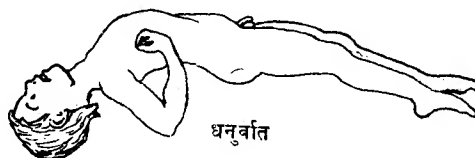
* यदि कोई बच्चा बीमार है और उसकी गर्दन तन गयी है व पीछे की तरफ मुड़ रही है तो यह लक्षण तानिका-शोथ के हो सकते हैं। यदि सिर आगे की तरफ नहीं झुकता और न ही घुटनों के बीच टिकता है तो वह तानिका-शोथ ही हो सकता है (पृष्ठ २२५)



तानिका-शोथ

* यदि किसी बच्चे की कोई न कोई मांसपेशी हमेशा कड़ी रहती है और उसे झटके भी लगते रहते हैं या अजीब तरह से या अकड़ कर हिलता है तो वह आक्रांत (स्पास्टिक) हो सकता है (पृष्ठ ३६७)।

* यदि किसी व्यक्ति को ये झटके एकाएक लगने लगें और वह बेहोश भी हो तो वह दौरा (फिट्स, पृष्ठ २१७) हो सकता है। यदि ये दोरे बार-बार पड़ने लगे तो यह मिरगी हो सकती है। यदि ये झटके आदि तब लगें जब वह बीमार भी हो तो इसका कारण या तो तेज बुखार (पृष्ठ ८८) हो सकता है या पानी की कमी (पृष्ठ १८१) हो सकता है या धनुर्वात (पृष्ठ २२२) हो सकता है।



धनुर्वात

उस व्यक्ति की सहज क्रियाओं (आकार) की जांच के लिए, जिनके बारे में यह शक हो कि उसे धनुर्वात है, देखिए पृष्ठ २२४।

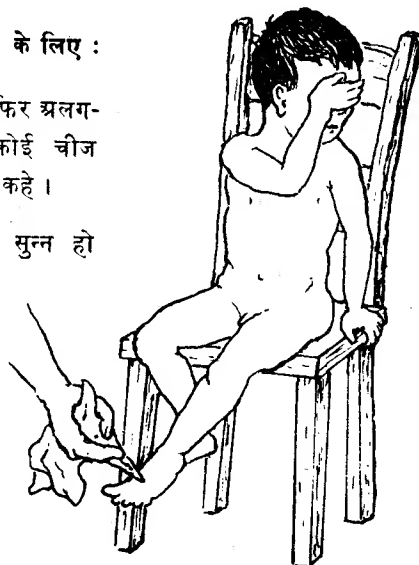
मुन्न हाथों-पांवों और शरीर के दूसरे भागों की जांच के लिए :

व्यक्ति से कहें कि वह अपनी आंखों को ढक ले। फिर अलग-अलग भागों की चमड़ी को धीमे से छुए या उसमें कोई चीज घुमायें। उससे कहें कि जब भी उसे मालूम हो, वह 'हां' कहे।

* यदि शरीर पर बने चकत्ते या निशान वाली जगह मुन्न हो तो वह संभवतया कुष्ठरोग है (पृष्ठ २३२)।

* दोनों हाथों या पांवों के मुन्न होने का अर्थ भी कुष्ठरोग या मधुमेह (पृष्ठ १४६) हो सकता है।

* यदि शरीर का एक तरफ का हिस्सा मुन्न हो जाये तो यह लक्षण पीठ की किसी समस्या (पृष्ठ २१२) या चोट का परिणाम हो सकता है।



हां

पांव

जांच करें कि कहीं पांवों पर सूजन तो नहीं है। सूजे हुए पांवों को केवल एक नजर देखने से ही पहचाना जा सकता है। यदि सूजन थोड़ी सी है तो टखने के ऊपर की चमड़ी को दबाकर देखिए। यदि वहां सूजन हुई तो दबाने से वहां एक गढ़ा बन जायेगा।

कुपोषित बच्चों के पांवों और चेहरे पर प्रायः सूजन होती है (देखिए पृष्ठ १३२)।

गर्भवती महिलाओं के पांवों पर सूजन हो तो उसका बड़ा महत्व होता है (देखिए पृष्ठ २१४)। गुर्दे ठीक काम न कर रहे हों तो पांवों पर सूजन आ सकती है (देखिए पृष्ठ २७८)। हृदय संबंधी किसी समस्या में भी पांव सूज सकते हैं।

फीलपांव रोग (देखिए पृष्ठ २२६) में भी पांवों और जांघों में सूजन आ जाती है। यह देखने के लिए कि व्यक्ति को फीलपांव रोग है या नहीं, टखने के ऊपर की चमड़ी दबाकर देखें। यदि फीलपांव रोग हो तो दबाये जाने वाली जगह पर गढ़ा नहीं पड़ेगा।



एक बीमार व्यक्ति की देखभाल कैसे करें

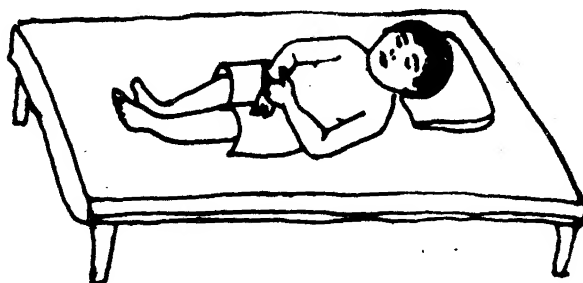
बीमारी शरीर को कमजोर बना देती है। खोई हुई शक्ति को दुबारा से प्राप्त करने और शीघ्र स्वस्थ होने के लिए विशेष देखभाल की जरूरत होती है।

रोगी के लिए चिकित्सा का लगभग सबसे महत्वपूर्ण भाग उचित देखभाल ही है।

प्रायः दवाओं की जरूरत नहीं होती, लेकिन उचित देखभाल हमेशा महत्वपूर्ण होती है। उचित देखभाल के निम्नलिखित आधार हैं :

१. रोगी को आराम देने की जरूरत

एक बीमार व्यक्ति को ऐसी शांत और आरामदेह जगह पर आराम करना चाहिए जहां पर रोशनी और ताजी हवा काफी हो। उस न ज्यादा गर्मी लगनी चाहिए और न ज्यादा ठंड। यदि हवा ठंडी है या व्यक्ति को कंपकपी छूट रही है तो उसे कंबल ओढ़ा दें। लेकिन यदि मौसम गरम है या व्यक्ति को बुखार है तो उसे कोई भी चीज न ओढ़ायें (देखिए पृष्ठ ८७)।



२. तरल

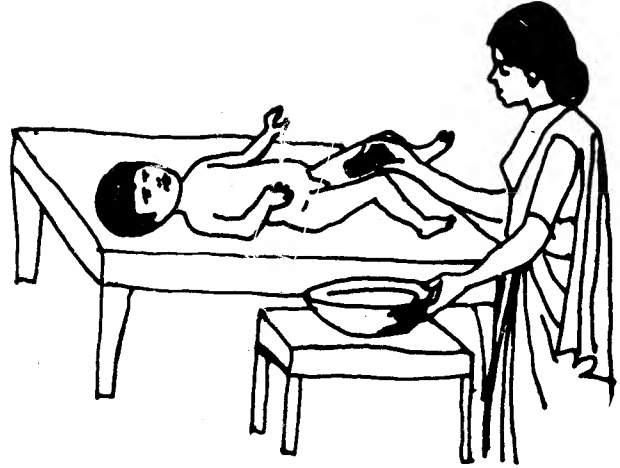
लगभग सभी रोगों में, विशेषकर तब जब बुखार अथवा दस्त हों, रोगी को तरल पदार्थ काफी मात्रा में देने चाहिए, जैसे कि पानी, चाय, फलों का रस, भोल आदि। यदि रोगी एक समय में बहुत कम तरल ले सकता हो तो उसे थोड़ा-थोड़ा करके दिन में कई बार दें। लेकिन यदि रोगी मुश्किल से निगल ही सकता हो तो उसे हर ५-१० मिनट में कुछ घूंट तरल पीने को दें।



रोगी एक दिन में जितने तरल-पदार्थों का भी सेवन करे, उसका हिसाब रखें। एक व्यक्ति को दिन में दो लीटर या उससे अधिक तरल पदार्थ पीने चाहिए और ३ या ४ बार पेशाब जाना चाहिये। यदि व्यक्ति काफी मात्रा में तरल पदार्थों को नहीं पीता या उसमें पानी की कमी के लक्षण (पृष्ठ १८१) नजर आने लगे हों या वह ज्यादा पेशाब नहीं कर पा रहा हो तो उसे ज्यादा से ज्यादा तरल पदार्थ पिलायें। उसे पोषक तरल पदार्थों में थोड़ा-सा नमक मिलाकर पीना चाहिए। यदि वह ये सब न पी सके तो उसे पुनर्जलन पेय (देखिये पृष्ठ १८२) पीकर पानी की कमी को पूरा करना चाहिए। यदि वह इसे भी ज्यादा न पी सके और परिणामस्वरूप उसमें पानी की कमी के लक्षण दिखाई देने लगें तो स्वास्थ्य कार्यकर्ता उसे अन्तः शिरा धोल दे सकता है। लेकिन यदि रोगी में बारबार थोड़ा तरल पीने की इच्छा पैदा की जाय तो इस स्थिति से बचा जा सकता है।

३. निजी सफाई

बीमार व्यक्ति को साफ-सुथरा रखना बहुत जरूरी है। उसे हर रोज गर्म पानी से स्नान करवाना चाहिए। यदि रोगी बिस्तर से न उठ सकता हो तो उसे स्पंज या कपड़े की सहायता से गर्म पानी के साथ साफ करें। उसके कपड़े, बिस्तर की चद्दरें आदि को भी स्वच्छ रखना चाहिए। बिस्तर से भोजन के टुकड़ों को हटा दें।

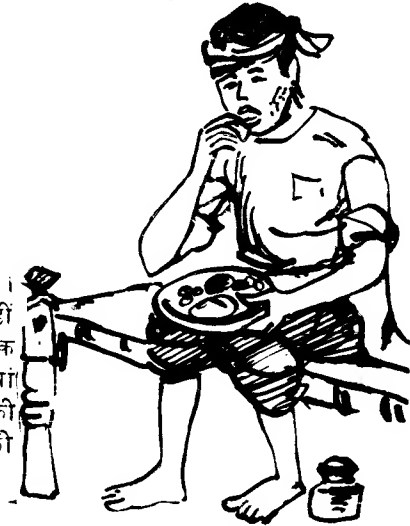


बीमार व्यक्ति को रोज स्नान करवाना चाहिए।

शारीरिक रूप से बहुत ज्यादा कमजोर रोगी बिस्तर में अपने आप करवट नहीं ले सकता। दिन में कई बार अलग-अलग करवट लेटने में उसकी सहायता करें। इससे लाग के फोड़ों (देखिये पृष्ठ २५५) से उसकी रक्षा की जा सकती है।

४. अच्छा भोजन

अगर रोगी किसी चीज को खाना चाहे तो खाने दीजिए। अधिकतर बीमारियों में किसी विशेष भोजन की आवश्यकता नहीं होती। रोगी को काफी मात्रा में तरल पदार्थ तथा शक्ति-वर्धक भोजन खाना चाहिए जैसे कि दाल, फलियां, हरी पत्तेदार सब्जियां, फल और दूध। यदि संभव हो तो अंडे, मांस, मछली व मुर्गी खाने की कोशिश करें। दूध बहुत गुणकारी है क्योंकि इसमें शरीर की आवश्यकता के सभी तत्व मौजूद रहते हैं (देखिए अध्याय ११)।



यदि रोगी बहुत ज्यादा कमजोर है तो उसे ये सब चीजें शोरबे के रूप में दीजिये।

शक्तिवर्धक आहार भी बहुत महत्वपूर्ण होते हैं—जैसे कि चावल, गेहूं, मकई, ज्वार और रागी का दलिया। इस दलिये में थोड़ी सी चीनी और वनस्पति तेल मिला देने से इसकी शक्तिवर्धकता बढ़ जाती है। जो रोगी ज्यादा न खा सकता हो, उसे ज्यादा से ज्यादा मीठे पेय (तरल पदार्थ) पीने की सलाह दें।

यदि बीमार व्यक्ति एक समय में कम भोजन खा सकता हो तो उसे दिन में थोड़ा-थोड़ा करके कई बार दें।

कुछ रोगों में विशेष प्रकार के आहार की जरूरत होती है। इनकी चर्चा नीचे लिखे पृष्ठों पर की गई है।

- * पेट का अल्सर (व्रण) और अम्लशूल.....पृष्ठ १४६
- * उष्णकपुच्छशोथ, आंत अवरोध (गट आब्स्ट्रक्शन), तीव्र पेट (अफारा)
(इन सभी रोगों में कोई भी आहार न लें).....पृष्ठ १०६
- * मधुमेह.....पृष्ठ १४६
- * हृदय रोग.....पृष्ठ ३७१
- * पित्ताशय के रोग.....पृष्ठ ३७५
- * बच्चों में मूत्र-प्रणाली के रोग.....पृष्ठ ३५७

अति गम्भीर रूप से बीमार व्यक्ति की विशेष देखभाल



१. तरल पदार्थ

ज्यादा बीमार व्यक्ति के लिए काफी मात्रा में तरल पदार्थ पीना बहुत जरूरी है। अगर वह एक बार में ज्यादा न पी सकता हो तो उसे थोड़ा-थोड़ा करके कई बार दीजिये। यदि वह केवल निगल ही सकता हो तो उसे हर ५ या १० मिनट के बाद एक-दो घूंट दीजिये।

२. भोजन (आहार)

यदि व्यक्ति इतना ज्यादा बीमार हो कि वह मोटा भोजन न खा सकता हो तो उसे दही, लस्सी (छाछ), दाल का पानी, सब्जियों का शोरबा, नींबू का रस, नारियल का पानी और दूसरे पोषक तरल आहार दें (देखिये अध्याय ११)। चावल, गेहूं, सूजी या रागी का दलिया भी अच्छा है, लेकिन उसे शरीर को सुगठित करने वाले आहार के साथ मिलाकर दें। हरी-पत्तेदार सब्जियों, फलियों, अंडों, अच्छी तरह से पके मांस, मछली या मुर्गे का शोरबा बनाकर भी दे सकते हैं। यदि रोगी एक समय में ज्यादा न खा सके तो उसे थोड़ा-थोड़ा करके दिन में कई बार दें।

३. स्वच्छता और बिस्तर में अलग-अलग करवट लेटना

गम्भीर रूप से बीमार व्यक्ति के लिए निजी स्वच्छता बहुत महत्वपूर्ण है। उसे हर रोज गुनगुने गर्म पानी से नहलाना चाहिये। उसके बिस्तर के कपड़ों को नियमित रूप से बदलें। इसके अतिरिक्त जब भी किसी कारण उसका बिस्तर गन्दा हो जाये, उसे बदल डालें।

जो बच्चा लम्बी अवधि से बीमार हो, उसे भी माँ को दिन में कई-कई बार अपनी गोद में लेना चाहिये।

लम्बी अवधि तक बीमार रहने वाला व्यक्ति यदि बार-बार करवटें लेता रहे तो उसे निमूनिया होने का भी खतरा नहीं रहता। जो भी व्यक्ति ज्यादा समय तक बिस्तर पर एक ही करवट पड़ा रहे, उसे निमूनिया हो सकता है। यदि किसी व्यक्ति को बुखार है और वह खांसी के साथ-साथ छोटे व जल्दी-जल्दी सांस लेना शुरू कर दे तो ये लक्षण सम्भवतया निमूनिया के ही हो सकते हैं (देखिये पृष्ठ २०८)।

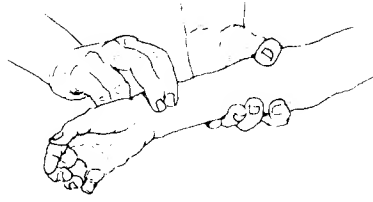
४. परिवर्तनों पर दृष्टि रखना

आपको रोगी की स्थिति में होने वाले ऐसे हर परिवर्तन पर निगाह रखनी चाहिये जिससे यह पता चल सके कि उसकी हालत सुधर रही है या और ज्यादा बिगड़ रही है। इस तरह के मुख्य लक्षणों (संकेतों) को लिख कर रखें। निम्नलिखित तथ्यों को दिन में चार बार देखकर कागज पर लिख लें :

तापमान
(कितनी डिग्री)



नाडन
(प्रति मिनट कितनी धड़कनें)



सांस
(प्रति मिनट कितने सांस)



व्यक्ति जितना पानी पिये या जितनी बार टट्टी-पेशाब जाये, उसको भी लिखकर रखें और जब स्वास्थ्य कार्यकर्ता या डाक्टर आये तो ये सारी सूचनायें उसे दें।

उन लक्षणों को जानना बहुत जरूरी है जिनसे यह मालूम हो सके कि रोगी की बीमारी खतरनाक है। आगे ऐसी ही खतरनाक बीमारियों के लक्षणों की सूची है। यदि इनमें से कोई भी लक्षण रोगी में दिखाई दें तो तुरन्त डाक्टर की सहायता लें।

डाक्टर की सहायता कब और कैसे ली जाए

खतरनाक बीमारी का पहला लक्षण नजर आते ही तत्काल डाक्टर की सहायता लें। बिना वजह ज्यादा समय खराब न करें। ऐसा न हो कि बाद में रोगी को स्वास्थ्य-केन्द्र या अस्पताल में पहुंचाना आपके लिए समस्या बन जाये।

यदि आपको यह लगे कि किसी बीमार या घायल व्यक्ति की हालत स्वास्थ्य-केन्द्र में ले जाने के दौरान और ज्यादा बिगड़ सकती है तो स्वास्थ्य-कार्यकर्ता को वहीं अर्थात् रोगी के पास ही लाने की कोशिश करें। लेकिन आपातकालीन मामलों के लिए जिनमें विशेष देखभाल या आप-रेशन की जरूरत हो (उदाहरण के लिए उण्डुक-पुच्छ शोथ), स्वास्थ्य-कार्यकर्ता का इन्तजार न करें। ऐसी स्थिति में रोगी को तुरन्त स्वास्थ्य-केन्द्र या अस्पताल में ले जायें।

जब भी आपको स्ट्रेचर (तख्ता या डोला) पर किसी रोगी को ले जाने की जरूरत पड़े तो इस बात का विशेष ध्यान रखें कि वह आराम से है और स्ट्रेचर हिलने-ढुलने से गिरेगा नहीं। यदि उसकी हड्डी टूटी हुई है तो उसे हिलाने से पहले टूटी हुई हड्डी पर खपच्चियां (बांस या लड़की की) बांध लें (देखिए पृष्ठ ११२)। यदि घूप बहुत तेज है तो उसके चादर को स्ट्रेचर के ऊपर इस तरह तान दें ताकि वह घूप से भी बचा रहे और उसे हवा भी लगती रहे।



खतरनाक बीमारियों के लक्षण



जिस व्यक्ति में निम्नलिखित एक या एक से अधिक लक्षण दिखाई दें, वह निश्चित रूप में इतना ज्यादा बीमार है कि उसका घरेलू ढंग से इलाज करने की बजाये किसी योग्य डाक्टर द्वारा ही इलाज किया जाना चाहिये। वरना उसका जीवन खतरे में पड़ सकता है। ऐसे में जितनी जल्दी हो सके, डाक्टरी सहायता लें। जब तक डाक्टरी सहायता न मिले, तब तक के समय के लिए प्राथमिक चिकित्सा के रूप से बीमारी के सामने लिखे पृष्ठों पर दी सूचनाओं के अनुसार कार्य करें।

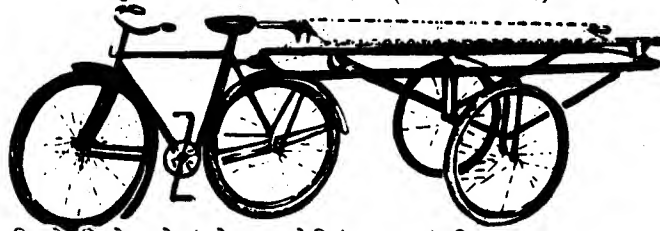
	पृष्ठ		
१. शरीर के किसी भी भाग से बहुत ज्यादा खून बहना	६५	३१०	३२७
२. खांसी के साथ खून आना			२१६
३. होंठों और नाखूनों पर नीलापन छा जाना (यदि यह नया हो)	३६	६२	२०४ ३७१
४. सांस लेने में अत्यन्त कठिनाई। आराम करने पर भी कोई लाभ न हो		२०४	३७१
५. जिस व्यक्ति को जगाया न जा सके (बेहोशी)			६०
६. व्यक्ति जब इतना कमजोर हो कि उठते ही बेहोश होकर गिर पड़े			३७१
७. जब किसी व्यक्ति को एक या एक से ज्यादा दिन पेशाब न आये			२७८
८. जब व्यक्ति एक या एक से ज्यादा दिन तक तरल पदार्थ का सेवन न कर सके			१८१
९. तेज उल्टियाँ या दस्त जो एक या एक से ज्यादा दिन तक रहें। शिशुओं में यही लक्षण कुछ घण्टों तक रहें तो भी उतने ही खतरनाक हो सकते हैं			१८१
१०. तारकोल जैसी काली टट्टी आना। उल्टी में मल या खून निकलना			१५०
११. ऐसे व्यक्ति को उल्टियों के साथ पेट में लगातार तेज दर्द जिसे दस्त न लगे हों या जिसे टट्टी न आ रही हो			१०६
१२. कोई भी ऐसी तेज और लगातार दर्द जो तीन दिन से ज्यादा रहे	३५	४४	
१३. कड़ी गर्दन और घुनुषाकार कमर। जबड़ा कड़ा हो तब भी, न हो तब भी	२२२	२२५	
१४. एक से ज्यादा दौरे (कनवल्लंस)	८८	२२४	
(बुखार या अति गम्भीर बीमारी के दौरान)			
१५. तेज बुखार (३६ डिग्री सेन्टीग्रेड से ऊपर) जो उतरे नहीं या ४-५ दिन तक रहे			८८
१६. लम्बी अवधि तक धीरे-धीरे वजन घटते रहना			२८
१७. पेशाब में खून			२७८
१८. ऐसा घाव जो बढ़ता रहे और इलाज के बाद भी न ठीक हो	२३२	२३८	२५२ २५३
१९. शरीर के किसी भी हिस्से में कोई ऐसी गिल्टी जो लगातार बड़ी होती जा रही हो	२३८	३२६	
२०. गर्भ अवस्था और प्रसव सम्बन्धी समस्याएँ :	२६५	३२७	
गर्भ अवस्था के दौरान रक्त-स्राव			
मुँह का सूजना और आखिरी महीनों में नजर कमजोर होना			२६५
पानी शुरू होने और पीड़ा शुरू होने के बाद भी काफी समय तक बच्चा न होना			३१३
तेज रक्त-स्राव (खून बहना)।			३१०

साइकिल-एंबुलेंस (संचारी)

आप अपने गांव के उपयोग के लिए बिना किसी खर्च के साइकिल-एंबुलेंस बना सकते हैं। इसके लिए आपको नई साइकिल खरीदने की जरूरत नहीं है। आप किसी भी ऐसे व्यक्ति की साइकिल का इस्तेमाल कर सकते हैं जो लोगों की सहायता करना चाहता हो।

सामान

- * लकड़ी या बांस की मोटी-मोटी साढ़े आठ फुट लंबी दो बल्लियां (डंडे)
- * साढ़े सात फुट लम्बा और तीन फुट चौड़ा पाल या किसी भी तरह का मजबूत कपड़ा
- * रोगी को ओढ़ने के लिए एक चादर
- * किसी धातु, मोटे बांस या लकड़ी का चौखटा, जिसके ऊपर स्ट्रेचर रखा जा सके। इसकी लंबाई ७ फुट १० इंच और चौड़ाई २२ इंच होनी चाहिए
- * पाल की ३ इंच चौड़ी और कम से कम ६ फुट लंबी पट्टियां
- * धातु के चौखटे में जड़े हुए साइकिल के दो पहिये (चित्र में देखिए)। आपके गांव का लोहार इसे बना सकता है



- * साइकिल के पिछले हिस्से (फ्रेम) के साथ वेल्डिंग (जुड़ा) किया हुआ एक छल्ला
- * एक L आकार का धातु का टुकड़ा जो स्ट्रेचर को ढाने वाले ढांचे के अगले हिस्से में बधा हुआ हो यह साइकिल के फ्रेम के साथ जुड़े छल्ले में फंसकर साइकिल को स्ट्रेचर के साथ जोड़ देगा।

निर्देश (हिदायतें)

कपड़े के लंबाई वाले (साढ़े सात फुट वाले) दोनों सिरों को मोड़ कर इस तरह सिल दें जिससे कि बांस की बल्लियां उनमें ठीक प्रकार से फंस जायें। सिलाई बड़े ध्यान से और काफी मजबूत धागे से करें कहीं ऐसा न हो कि रोगी का वजन पड़ने से सिलाई के टांके टूट जायें।

स्ट्रेचर को संभालने वाले चौखटे (ढांचे) में गहरे खांचे (नालियां) बनाइये जिससे स्ट्रेचर के हैंडल (मूठें) उनमें अच्छी तरह फंस जायें। इस तरह करने से जब साइकिल चलेगा तो स्ट्रेचर के नीचे गिरने का डर नहीं रहेगा। हैंडलों को ढांचे या चौखटे के साथ बांध भी लिया जाये तो दुर्घटना की आशंका ही नहीं रहेगी।

रोगी को उठाकर स्ट्रेचर पर इस तरह लिटायें जैसे कि पृष्ठ ११३ और ११४ पर दिखाया गया है।

जब ढांचे पर स्ट्रेचर को अच्छी तरह कस-बांध लिया जाये तो रोगी पर चादर ओढ़ा दें। फिर रोगी को पाल की पट्टियों से स्ट्रेचर के साथ बांध दें।

साइकिल को सावधानी से चलायें। भटकों से बचें और तीखे मोड़ न लें।

इस तरह की एंबुलेंस उस दशा में बड़ी लाभदायक हो सकती है जब स्वास्थ्य-केन्द्र या अस्पताल काफी दूर हो और रोगी या घायल को तत्काल डाकटरी सहायता मिलनी बहुत जरूरी हो।

स्वास्थ्य कार्यकर्ता से क्या कहना है

किसी भी स्वास्थ्य कार्यकर्ता या डाक्टर के लिए किसी भी तरह की दवा देने या इलाज करने संबंधी नुस्खा लिखने से पहले रोगी की जांच करनी जरूरी होती है। यदि रोगी को स्वास्थ्य कार्यकर्ता के पास न ले जाया जा सकता हो तो स्वस्थ कार्यकर्ता को वहीं बुलाना चाहिए। यदि यह भी संभव न हो तो किसी ऐसे व्यक्ति को स्वास्थ्य कार्यकर्ता के पास भेजिए जिसे रोगी की सारी दशा मालूम हो। छोटे बच्चे या बेवकूफ किस्म के आदमी को कभी न भेजें।

डाकटरी सहायता लेने से पहले रोगी की ध्यान से पूरी जांच करें। बीमारी के बारे में पूरी जानकारी और रोगी की आम हालत के बारे में कागज पर लिख लें (देखिए अध्याय ३)।

आप रोगी विवरण फार्म (देखिए किताब के अन्तिम पृष्ठ) भी बना सकते हैं। इस फार्म की कई प्रतियां बना लें और हर एक प्रति (फार्म) का अलग-अलग रोगी के लिए प्रयोग करें जिसमें हर संभव सूचना हो।

जब भी आप किसी को डाकटरी सहायता के लिए भेजें
उसके हाथ हमेशा रोगी की दशा की पूरी जानकारी भेजें

बिना दवाओं के इलाज

ज्यादातर रोगों के लिए किसी भी दवा की जरूरत नहीं होती। हमारे शरीर में आत्मरक्षा करने की अपनी शक्ति होती है। दूसरे शब्दों में कह लीजिए कि हमारे शरीर में बीमारियों से बचने और उनके साथ लड़ने के अपने ही ढंग हैं। और प्रायः स्वास्थ्य के लिए दवाओं से अधिक प्रभावशाली और महत्वपूर्ण यह प्राकृतिक आत्मरक्षण ही होता है।

सर्दी-जुकाम सहित ज्यादातर बीमारियों से लोग अपने आप छुटकारा पा लेते हैं—बिना दवाओं का सेवन किये।

शरीर को बीमारी के साथ लड़ने और उस पर विजय पाकर स्वस्थ बनाने के लिए केवल इन तीन चीजों की जरूरत होती है :

साफ रहना

काफी आराम करना

भरपेट पोषक आहार लेना



ज्यादा गम्भीर बीमारियों में यदि दवाओं की जरूरत पड़ती भी है, तब भी शरीर को ही बीमारी के साथ मुकाबला करके जीतना पड़ता है। दवायें तो केवल शरीर को मुकाबला करने में सहायता करती हैं। सफाई, आराम और पोषक आहार उस स्थिति में भी बहुत महत्वपूर्ण होते हैं।

स्वास्थ्य की देखभाल की कला दवाओं पर निर्भर नहीं है, और न होनी ही चाहिए। यदि आप किसी ऐसी जगह पर रहते हों जहां आधुनिक दवायें न मिलती हों वहां भी आप अधिकतर सामान्य रोगों की रोकथाम और चिकित्सा कर सकते हैं—यदि आप उसका तरीका सीख लें।

बहुत सी बीमारियों की रोकथाम और चिकित्सा बिना दवाओं के करी जा सकती है।

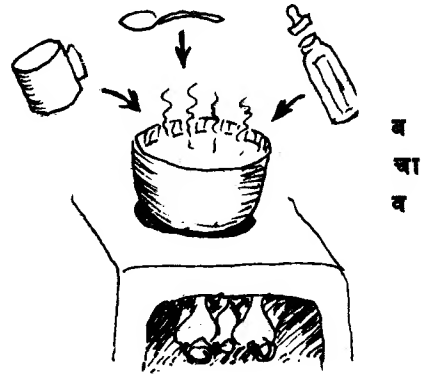
यदि लोग केवल यह जान जायें कि पानी का सही प्रयोग कैसे करना चाहिए तो एक इसी बात का प्रभाव बीमारियों को रोकने और ठीक करने में उन सब दवाओं से ज्यादा होगा जिनका वे सही या गलत इस्तेमाल (सदुपयोग या दुरुपयोग) करते हैं।

पानी के साथ चिकित्सा

हममें से ज्यादातर लोग दवाओं के बिना रह सकते हैं। लेकिन पानी के बिना कोई नहीं रह सकता। वास्तव में, मानव शरीर का आधे से ज्यादा भाग (५७ प्रतिशत) पानी ही है। यदि दूर के गांवों में रहने वाला हर व्यक्ति पानी का सही प्रयोग करना सीख जाये तो बीमारी और मृत्युदर (विशेष रूप से बच्चों की) को घटाकर आधा किया जा सकता है।

उदाहरण के लिए दस्तों से बचाव और उसका इलाज दोनों में ही पानी के ठीक प्रयोग का विशेष महत्व है। बहुत से क्षेत्रों में शिशुओं की बीमारी और मृत्यु का मुख्य कारण दस्त ही है। और इस मुख्य कारण के लिए कहीं न कहीं जिम्मेदार दूषित (गंदा) पानी ही होता है।

दस्तों के रोग से बचने के उपायों में यह सबसे महत्वपूर्ण है कि पीने के लिए और भोजन तैयार करने के लिए उबला हुआ पानी प्रयोग किया जाये। शिशुओं के लिए तो यह बहुत जरूरी है। शिशुओं के खाने के बर्तनों और दूध पीने की बोतल को भी उबाला जाना चाहिए। टट्टी जाने के बाद अपने हाथ साबुन और पानी से धोना और खाना खाने से पहले या कुछ भी खाने की चीज को उठाने से पहले भी धोना उतना ही जरूरी है।



चि
कि
त्सा



दस्तों की वजह से शिशुओं की मृत्यु का आम कारण होता है अति निर्जलन, अर्थात् शरीर में पानी की बहुत ज्यादा कमी हो जाना (देखिए पृष्ठ १८१)। दस्तों से पीड़ित शिशु को काफी मात्रा में पानी (अच्छा हो यदि शहद या चीनी और नमक मिला पानी हो) देने से उसे प्रायः निर्जलन से बचाया जा सकता है। यदि निर्जलन हो जाये तो भी शिशु की हालत में सुधार लाया जा सकता है (देखें पुर्नजलन पेय, पृष्ठ १८२)।

दस्तों से पीड़ित शिशु को काफी मात्रा में तरल पदार्थ देना दवाएं देने से कहीं ज्यादा आवश्यक और महत्वपूर्ण है। वास्तव में यदि दस्तों के दौरान पानी की उचित मात्रा ली जाये तो दवा की जरूरत ही नहीं होती।

अगले पृष्ठों पर कुछ ऐसी ही स्थितियां दी गई हैं जिनमें बच्चों से ज्यादा इस बात का महत्व है कि पानी का सही प्रयोग किया जाये।

जब पानी का सही इस्तेमाल दवाओं से ज्यादा लाभ कर सकता है

बचाव

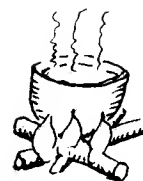
इन बीमारियों से रोक-
थाम के लिए पानी का इस्तेमाल देखिए पृष्ठ

१ दस्त, कृमि (पेट के
कीड़े), आंत के रोग पानी को उबालकर
पियें। हाथों को धोयें, आदि १६६

२ चमड़ी के रोग बार-बार नहायें १६७

३ जब घाव छूतहा बन
रहे हों; घनुर्वात घावों को साबुन और
पानी से अच्छी तरह
साफ करें। ६७ १०२

४ तापाघात, ताप-दुर्बलता गर्मियों में ठंडे पानी से
कई बार नहायें। सारा
दिन नमक मिला पानी
काफी ज्यादा मात्रा में
पियें। ६४



चिकित्सा

इन बीमारियों की
चिकित्सा के लिए पानी का इस्तेमाल देखिए पृष्ठ

१ दस्त, निर्जलन तरल पदार्थों को काफी
मात्रा में पियें १८२

२ ऐसा रोग जिसमें
बुखार भी हो तरल पदार्थों को काफी
मात्रा में पियें ८७

३ तेज बुखार, तापाघात,
ताप-दुर्बलता शरीर पर ठंडा पानी
डालें ८८ १३ ६४

४ साधारण मूत्रीय छूत
रोग (ये ज्यादातर
स्त्रियों को होते हैं) काफी मात्रा में पानी
पियें २७६



इन बीमारियों की चिकित्सा के लिए

पानी का इस्तेमाल

देखिए पृष्ठ

५ खांसी, दमा, श्वास-
नली शोथ
(ब्रानकाइटिस),
निमूनिया, काली
खांसी

काफी मात्रा में पानी
पियें तथा बलगम की
जकड़ को कम करने के
लिए पानी के वाष्पों को
सांस के साथ अंदर खींचें

२०५



६ घाव, 'इम्पेटिगो', चमड़ी
या सिर का दाद, रूसी,
फुंसियां

साबुन और पानी से धोयें

२४२, २४३
२४६, २५२
२५६



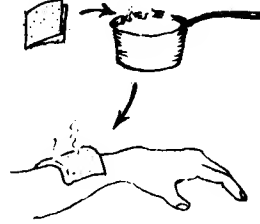
७ छूतहा घाव, फोड़े
और व्रण

गर्म पानी से धोएं या
गर्म पानी से सेंक करें
(पट्टी रखकर)

१०१, २४३

८ अकड़े और दर्द कर
रहे जोड़ और मांस-
पेशियां

गर्म पानी से सेंक करें
(पट्टी रखकर)



९ चमड़ी में खुजली या
जलन या जब चमड़ी
रिस रही हो

ठंडे पानी की पट्टी रखें

११६, २११

१० जब थोड़ी सी जगह
जल जाये

जली हुई जगह को ठंडे
पानी में डुबायें

२३५, २३६



११ गला खराब होना या
टांसिल हो जाना

हल्के गर्म पानी में नमक
डाल कर गरारे करें

१०६

१२ जब आंख में कोई
अम्ल क्षारपूर्ण जल,
धूल या जलन पैदा
करने वाली चीज पड़
जाये

उसी समय आंख में
ठंडा पानी डालें

२६४



१३ बंद नाक

नाक के रास्ते नमक
मिला पानी ऊपर खींचें

२०१



१४ कब्ज, सख्त मल
(टट्टी) काफी मात्रा में पानी
पियें। एनीमा रेचक
दवाओं से सुरक्षित है,
लेकिन इसका भी
ज्यादा प्रयोग न करें।

१५१

१५ बवासीर, गुदा में
दरार पड़ना हल्के गर्म पानी में चुटकी
भर पोटेशियम परमैंग-
नेट मिलाकर उसमें
अपने नितम्ब (चूतड़)
डुबायें।

२१३



ऊपर लिखी बहुत सी समस्याओं में अगर पानी का सही प्रयोग किया जाये तो प्रायः दवाओं की आवश्यकता नहीं होती। इस पुस्तक में आप बिना दवाओं के प्रयोग के इलाज संबंधी कई सुझाव पायेंगे। दवाओं का तभी प्रयोग करें जब उनकी अत्यंत आवश्यकता हो।

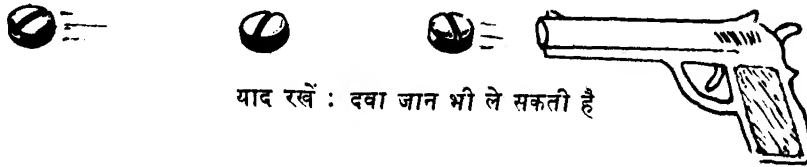
६ आधुनिक दवाओं के सही और गलत इस्तेमाल

औषधालयों या गांव की दुकानों पर बिकने वाली कुछ दवायें लाभदायक हो सकती हैं। कुछ दूसरी दवायें ऐसी भी हैं जिनका कोई महत्व नहीं। इसके साथ-साथ कई बार लोग स्वयं भी अच्छी दवाओं को गलत ढंग से प्रयोग करते हैं जिससे लाभ की बजाय हानि होती है। दवाएं तभी प्रभावशाली और लाभदायक होंगी जब उनका सही प्रयोग किया जायेगा।

डाक्टरों और स्वास्थ्य-कार्यकर्ताओं सहित कई लोग जरूरत से कहीं अधिक दवाओं का नुस्खा लिखकर देते हैं। इस प्रकार बिना किसी कारण बीमारी और मृत्यु को न्यौता दिया जाता है।

किसी भी दवा के उपयोग में कोई न कोई खतरा जरूर होता है।

कुछ विशेष दवायें आम दवाओं से कहीं ज्यादा खतरनाक होती हैं। और खेद की बात यह है कि लोग प्रायः साधारण से साधारण बीमारी के लिए भी इन्हीं खतरनाक दवाओं का इस्तेमाल करते हैं (मैंने खुद अपनी आंखों से एक ऐसे बच्चे को मरते हुए देखा है जिसकी मां ने उसे 'क्लोरेमफैनिकोल' जैसी खतरनाक दवा दी थी। बच्चे को मामूली सर्दी-जुकाम की शिकायत थी)। साधारण रोग के लिए खतरनाक दवा का कभी इस्तेमाल न करें।



याद रखें : दवा जान भी ले सकती है

दवाओं के इस्तेमाल के बारे में निर्देश :

- १ दवा का तभी इस्तेमाल करें, जब उसकी सचमुच में जरूरत हो।
- २ आप जो कोई भी दवा प्रयोग करें उसके सही प्रयोग के तरीके और सावधानियों के बारे में जरूर जानें (हरे रंग के पृष्ठ देखिए)।
- ३ अच्छी तरह ध्यान देकर दवा की उचित मात्रा का प्रयोग करें।
- ४ यदि दवा कोई लाभ नहीं पहुंचा रही या उससे दूसरी तरह की समस्याएं पैदा हो रही हैं तो उसका सेवन उसी समय बंद कर दें।
- ५ जब किसी तरह का कोई शक हो तो तुरन्त स्वास्थ्य-कार्यकर्ता की सलाह लें।
- ६ दवा की आवसित तिथि को जरूर देखें (दवा को प्रयोग कर सकने की आखिरी तारीख) यदि उसके इस्तेमाल करने की अवधि गुजर चुकी है तो वह लाभ पहुंचाने की बजाय हानि ही पहुंचायेगी।

ध्यान दें : कुछ स्वास्थ्य कार्यकर्ता और बहुत से डाक्टर उस दशा में भी दवाएं देते हैं जब किसी दवा की जरूरत नहीं होती। वे सोचते हैं कि यदि उन्होंने रोगी को दवा नहीं दी तो वह संतुष्ट न होगा।

अपने डाक्टर या स्वास्थ्य-कार्यकर्ता से कहें कि वह आपको तभी दवा दे जब उसकी बहुत जरूरत हो। ऐसा करने में आपके पैसे भी बचेंगे और आप किसी खतरे में भी नहीं पड़ेंगे।

किसी भी दवा को तभी इस्तेमाल करें जब आपको पक्का मालूम हो कि उसकी जरूरत है। उसके सही इस्तेमाल का ढंग भी आपको मालूम होना चाहिए।

दवाओं के सबसे खतरनाक दुरुपयोग

लोग आधुनिक दवाओं को प्रयोग करते समय जिस प्रकार की ग्राह्य लेकिन भयानक गलतियां करते हैं, उसकी एक सूची हम नीचे दे रहे हैं। निम्नलिखित दवाओं के दुरुपयोग के कारण हर वर्ष कई लोग मौत का शिकार बनते हैं। सावधान रहें।

१. क्लोरेमफेनिकोल (क्लोरोमाइस्टीन) (पृष्ठ ४०१)।



खेद की बात है कि इस दवा का प्रयोग साधारण दस्तों और छोटे-मोटे ग्राम रोगों के लिए किया जाता है जबकि यह बहुत खतरनाक है। क्लोरेमफेनिकोल का प्रयोग केवल टायफाइड (मोतीभरा) जैसी खतरनाक छूतहा बीमारियों के लिए ही करें (देखिए पृष्ठ २२६)। नवजात शिशुओं को भूलकर भी यह दवा न दें।

२. आक्सीटासिन (पिटोसिन), पिट्युट्रिन और अर्गोनोवाइन (अर्गोटेट) पृष्ठ ४२४



यह भी खेदजनक है कि कुछ दाइयां इस दवा का इस्तेमाल प्रसव जल्दी कराने और प्रसव के दौरान जच्चा को ताकत देने के लिए करती हैं। यह बहुत खतरनाक तरीका है। इससे मां या शिशु, किसी की भी जान जा सकती है। इस दवा का इस्तेमाल केवल बच्चा पैदा होने के बाद रक्त-बहाव को रोकने के लिए ही करें (देखिए पृष्ठ ३१२)।

३. किसी भी दवा का टीका



यह ग्राह्य धारणा है कि खाने वाली दवा से ज्यादा प्रभावशाली टीका होता है। लेकिन यह सच नहीं है। प्रायः खाने वाली दवा टीकों जितनी और कई बार तो टीके से भी ज्यादा लाभ पहुंचाती है। इसके अलावा, मुंह द्वारा सेवन की जाने वाली दवाएं जब टीके के रूप में ली जाती हैं तो वे बहुत ज्यादा खतरनाक हो सकती हैं। टीकों का इस्तेमाल कम से कम होना चाहिए (अध्याय ६ ध्यान से पढ़ें)।

४. पैनसिलीन

पैनसिलीन कुछ खास प्रकार के छूतहा रोगों के लिए बहुत प्रभावशाली होती है। मोच, चोट (गुमटा) या किसी भी तरह के दर्द या बुखार के लिए पैनसिलीन का इस्तेमाल बहुत बड़ी भूल है। ग्रामतीर पर चाहे चोट (गुमटा) कितनी भी बड़ी क्यों न हो, लेकिन अगर मांस नहीं फटा तो छूत लगने का कोई डर नहीं होता। इस तरह की चोटों के लिए पैनसिलीन या किसी भी तरह की प्रतिजीवाणु दवा का इस्तेमाल नहीं करना चाहिए। चमड़ी पर पैनसिलीन की मलहम अथवा उसका चूर्ण (पाउडर) इस्तेमाल करने से रोगी इस दवा के लिए सूक्ष्मग्राही (जिस पर दवा का बुरा असर बहुत जल्दी हो जाए) हो जायेगा।

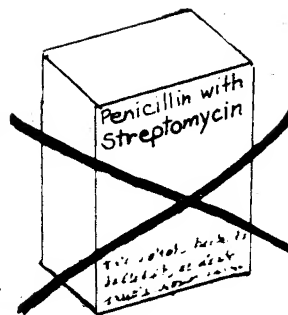
पैनसिलीन कुछ लोगों के लिए जानलेवा भी हो सकती है। इस्तेमाल करने से पहले इसके खतरों और संबंधित सावधानियों को जरूर जान लें (देखिए पृष्ठ ७०)।

५. स्ट्रेप्टोमाइसीन के साथ पेंसिलीन के टीके (पृष्ठ ४००)

(इन दवाओं को कई नाम से पुकारा जाता है)

इन दवाओं का प्रायः जरूरत से ज्यादा इस्तेमाल किया जाता है और वह भी गलत ढंग से। सर्दी-जुकाम के लिए इसका इस्तेमाल नहीं करना चाहिए। इसके तीन कारण हैं :

१. सर्दी-जुकाम और फ्लू पर इन दवाओं का कोई असर नहीं होता।
२. इनसे खतरनाक समस्याएँ पैदा हो सकती हैं—जिससे बहरापन और मृत्यु भी हो सकती है।



३. स्ट्रेप्टोमाइसीन का प्रयोग केवल तपेदिक की चिकित्सा के लिए करें। यदि आप इस दवा को किसी और रोग के लिए देंगे तो रोगी इस दवा का प्रतिरोधी (जब दवा रोगी पर असरकरना छोड़ दे) बन सकता है। इस दशा में क्षयरोग (तपेदिक) को ठीक करने के लिए और भी महंगी दवा लेनी पड़ेगी। इस दवा का प्रयोग किसी और रोग के लिए न करें।

६. विटामिन बी १२ और यकृत-निचोड़ (लीवर एक्सट्रैक्ट) (पृष्ठ ४२५)



कुछ खास रोगियों को छोड़कर प्रायः ये दवायें खून की कमी या कमजोरी को दूर नहीं करती और जब इन्हें दवाओं के टीके लगाये जाते हैं तो कई प्रकार की समस्याएँ पैदा हो सकती हैं। इन दवाओं का इस्तेमाल तभी करें जब स्वास्थ्य-कार्यकर्ता खून की जांच करने के बाद इन्हें लेने की सलाह दे। खून की कमी वाले लगभग हर व्यक्ति के लिए लोह-तत्व की गोलियाँ (आयरन पिल्स) ज्यादा लाभ पहुंचाती हैं (देखिए पृष्ठ १४७)।

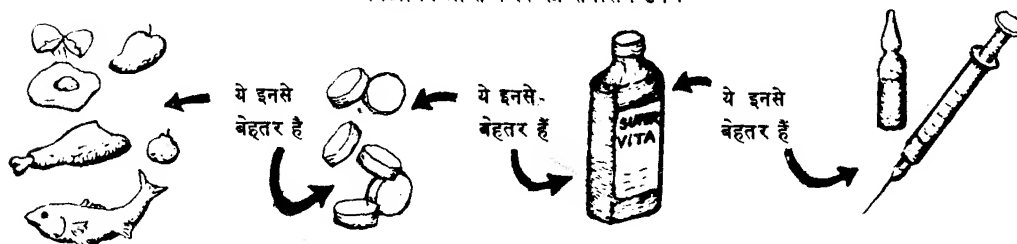
७. दूसरे विटामिन (पृष्ठ ४२४)

इसे सामान्य नियम समझें कि विटामिनों का टीका नहीं लगायें। टीके ज्यादा खतरनाक और महंगे होते हैं और प्रायः गोलीयों से ज्यादा असर भी नहीं करते।

खेद का विषय है कि लोग ऐसे शरबतों, शक्ति बढ़ाने वाली चीजों (टानिक) और तेज बढ़ाने वाली चीजों (एलिक्सिर) पर बेकार में पैसा बर्बाद करते हैं जिनमें विटामिन होते हैं। इनमें से बहुत सी चीजों में तो आवश्यक विटामिन होते ही नहीं (देखिए पृष्ठ १३६)। यदि उनमें आवश्यक विटामिन हों, तब भी उन पैसों से ज्यादा और पोषक आहार खरीदना ज्यादा समझदारी की बात है। शक्ति बढ़ाने वाले आहार जैसे कि फलियों, सब्जियों, साबुत अनाज, फल, अंडे और मांस में भरपूर विटामिन भी होते हैं और अन्य पोषक पदार्थ भी देखिये (पृष्ठ १२६ से १३१)। दुबले-पतले और कमजोर आदमी को अगर पोषक आहार दिया जाय तो वह उसे विटामिन और खनिज देने से ज्यादा लाभ पहुंचायेगा।

जो व्यक्ति भली प्रकार खाता है, उसे अतिरिक्त विटामिनों की जरूरत नहीं होती

विटामिन प्राप्त करने का सर्वोत्तम ढंग :



विटामिनों और उन खाने की चीजों के बारे में और ज्यादा जानने के लिए जिनमें ये विटामिन पाये जाते हैं, अध्याय ११ पढ़ें। विशेष रूप से पृष्ठ १२६ और १३८ जरूर देखें।

८. कैल्शियम



नाड़ी में कैल्शियम का टीका लगाना बहुत खतरनाक हो सकता है। यदि इसे बहुत धीरे-धीरे न लगाया जाये तो व्यक्ति उसी समय मर भी सकता है। नितम्बों पर कैल्शियम का टीका लगाने से कई बार बहुत गंभीर फोड़े (एबसेस) हो सकते हैं।

बिना डाक्टर की सलाह के कैल्शियम का टीका कभी न लगायें।

ध्यान दें : जिन देशों या जगहों पर लोग मकई या चूने से तैयार होने वाली अन्य चीजों का इस्तेमाल करते हैं, वहां कैल्शियम के टीके लगाना या उसके शरबत पीना बिल्कुल मूर्खता है (जैसे प्रायः बच्चों को ताकत देने के लिए या जल्दी बढ़ने के लिए टानिक दिये जाते हैं)। शरीर को जितने कैल्शियम की जरूरत होती है, उतनी मात्रा चूने से बड़ी सरलता से प्राप्त हो जाती है।

९. नाड़ियों द्वारा आहार पहुंचाना (अन्तःशिरा या 'आई. वी.' घोल)

कुछ क्षेत्रों में खून की कमी वाले और शारीरिक रूप से कमजोर व्यक्ति अपने धन का अंतिम पैसा तक एक लीटर आई. वी. घोल अपनी नाड़ी में लगवाने में खर्च कर देते हैं। उनका विश्वास है कि इससे वे शक्तिशाली बनेंगे या उनका खून शक्तिशाली बनेगा। लेकिन वे गलत सोचते हैं।

अन्तःशिरा घोल शुद्ध पानी में मिले नमक और चीनी के सिवा कुछ भी नहीं है। यह मिसरी की एक बड़ी पट्टी से भी कम शक्ति देता है और इससे खून की कमी या कमजोरी दूर नहीं होती।

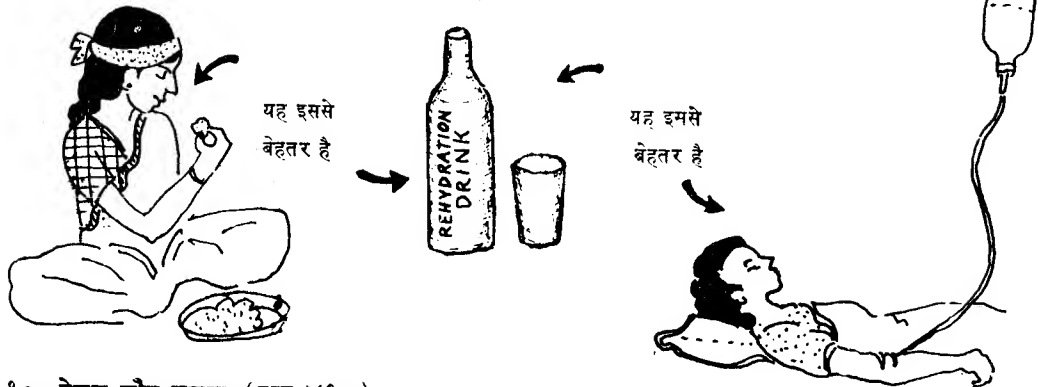
जब कोई व्यक्ति जो अच्छी तरह से सीखा हुआ न हो, नाड़ी में अन्तःशिरा घोल पहुंचाने का काम करे तो इससे खून में संक्रामक रोग पहुंचने का भी डर रहता है। इससे रोगी मर भी सकता है।

अन्तःशिरा घोल का प्रयोग केवल तब करना चाहिए जब व्यक्ति मुंह से कुछ भी खा-पी न सकता हो या उसे निजलन (पानी की कमी) हो गया हो (देखिए पृष्ठ १८३)। केवल प्रशिक्षित स्वास्थ्य कार्यकर्ता द्वारा ही अन्तःशिरा घोल दिया जाना चाहिए।

यदि रोगी कुछ भी खा-पी सकता है तो उसे एक लीटर पानी में थोड़ा सा नमक और चीनी मिलाकर दें (देखिए, पुनर्जलन पेय, पृष्ठ १८२)। यह भी उतना ही लाभ पहुंचायेगा जितना अन्तःशिरा घोल का एक लीटर पहुंचा सकता है।

वे लोग जो स्वयं खा-पी सकते हों, उन्हें किसी भी प्रकार के अन्तःनाड़ी घोल से अधिक पोषिक भोजन प्राप्त होता है।

यदि रोगी कुछ भी निगल कर उसे हजम कर सकता है तो...



१०. रोचक और जुलाब (पृष्ठ ४१७)

उस व्यक्ति को रोचक अथवा जुलाब देना हमेशा खतरनाक होता है जो बहुत कमजोर हो या जिसमें पानी की कमी हो या जिसके पेट में तेज दर्द हो। खेद का विषय है कि लोग यह सोचते हैं कि जुलाब पेट के गंदे पदार्थ बाहर निकाल देते हैं या व्यक्ति को स्वस्थ बना देते हैं। अध्याय-१ में बताया गया है कि तेज जुलाब या रोचक लाम की बजाय हानि ही पहुंचाते हैं।

रोचक दवाओं और एनीमा के सही इस्तेमाल के बारे में जानने के लिए, देखिए पृष्ठ २१।

दवाओं के सेवन के दौरान क्या खायें

कई लोगों का विचार है कि दवाएं लेते समय उन्हें बेगन, टमाटर, दही, संतरे, अमरूद, अंडे, मांस, खाना बनाने के तेलों आदि का प्रयोग नहीं करना चाहिए। उनका विचार है कि दवाओं को इन सब चीजों के साथ लेने से वे बहुत ज्यादा नुकसान पहुंचा सकती हैं। यह सच नहीं है। कोई भी दवा केवल इसलिए हानि नहीं पहुंचाती कि उसका इन सब चीजों के खाते समय सेवन किया गया है।

लेकिन कुछ विशेष रोगों में विशेष आहार लेने से वह रोग और ज्यादा गंभीर रूप धारण कर सकता है क्योंकि शरीर उसे तरह के भोजन को हजम नहीं कर पाता :

मधु मेह.....देखिए पृष्ठ १४६

हृदय-संबंधी रोग.....देखिए पृष्ठ ३७१

उच्च रक्तचाप.....देखिए पृष्ठ १४८

पित्ताशय-संबंधी रोग.....देखिए पृष्ठ ३७५

पेट का अल्सर और अम्लशूल.....देखिए पृष्ठ १५०

बच्चों के मूत्रीय-क्षेत्र संबंधी रोग.....देखिए पृष्ठ ३५७

इन बीमारियों में कुछ विशेष प्रकार के भोजन रोगी की हालत को काफी गंभीर बना सकते हैं। चाहे उस दौरान कोई दवा ली जा रही हो या नहीं। यदि व्यक्ति शराब का सेवन करता हो तो कुछ दवाएं प्रतिक्रिया (उल्टा प्रभाव) दिखा सकती हैं (देखिए मेट्रोनिडाजोल, पृष्ठ ४०७)।

जब दवा का सेवन नहीं करना चाहिए

ऐसी स्थितियां भी होती हैं जब कुछ विशेष प्रकार की दवाएं न ही ली जायें तो बेहतर रहता है।



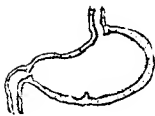
१. गर्भवती महिलाओं व स्तन-पान कराने वाली माताओं को तब तक दवा नहीं लेनी चाहिए जब तक कि वे बहुत जरूरी न हो। (हां, विटामिनों और लोह-तत्व की गोलियां लेने में कोई हानि नहीं है)।

२. नवजात शिशुओं को दवाएं देते समय सावधान रहें। बेहतर हो कि किसी भी तरह की दवा के इस्तेमाल से पहले डाक्टरों से सलाह लें। इतना ध्यान रखें कि शिशुओं को जरूरत से ज्यादा दवा कभी नहीं देनी चाहिए।



३. यदि किसी व्यक्ति को पैनिसिलीन, एम्पिसलीन, सल्फोनामाइड या इसी तरह की दूसरी किसी दवा के सेवन के बाद खुजली या शरीर पर लाल-लाल चकत्ते बनने की शिकायत हुई हो तो उसे वही दवा दुबारा जीवन भर सेवन नहीं करनी चाहिए। वरना वह खतरनाक हो सकती है (देखिए—विशेष दवाओं के सेवन से पैदा होने वाली खतरनाक प्रतिक्रियाएं—पृष्ठ ८३)।

४. जिस व्यक्ति को ग्लूकोस या ग्लूकोस का रोग हो उसे वे दवाएं नहीं लेनी चाहिए जिनमें एस्प्रीन हो।



५. कुछ दवायें ऐसी भी हैं जिन्हें किसी विशेष रोग के दौरान लिया जाये तो हानिकारक या खतरनाक सिद्ध हो सकती हैं। उदाहरण के लिए यकृत-शोथ (पीलिया) के रोगी को प्रतिजीवाणु या अन्य तेज दवायें नहीं देनी चाहिए क्योंकि उसका जिगर पहले ही क्षतिग्रस्त है। ऐसी स्थिति में दवा शरीर में जहर फैला सकती है (देखिए पृष्ठ २१०)।

६. ऐसे लोगों को दवायें देते समय विशेष सावधानी की जरूरत होती है जिन्हें निर्जलन (पानी की कमी) या गुर्दे की शिकायत हो। जब तक रोगी ठीक तरह से पेशाब न कर रहा हो तब तक दवा की एक से ज्यादा खुराक न दें, वरना रोगी के शरीर में जहर फैल सकता है। उदाहरण के लिए यदि किसी बच्चे को तेज बुखार के साथ-साथ निर्जलन भी हो गया हो तो (देखिए पृष्ठ ८८) उसे एस्प्रीन की एक खुराक के बाद दूसरी खुराक तब तक न दें जब तक कि वह पेशाब न करे जिस व्यक्ति को निर्जलन हो, उसे भूलकर भी सल्फा न दें।

प्रतिजीवाणु दवाएं (एंटीबायोटिक्स) : वे क्या हैं और उनका प्रयोग कैसे करें

जब प्रतिजीवाणु दवाओं का उचित प्रयोग किया जाता है तो वे बहुत महत्वपूर्ण और लाभदायक सिद्ध होती हैं। वे जीवाणु (बैक्टीरिया) द्वारा पैदा किए गए कई प्रकार के संक्रामक रोगों के साथ मुकाबला करती हैं। प्रसिद्ध प्रतिजीवाणु दवाएं ये हैं : पैनसिलीन, टेट्रासाइक्लीन, स्ट्रेप्टोमाइसीन और क्लोरेमफेनिकोल। इस पुस्तक में सल्फा या सल्फोनामाइड्स दवाओं को भी प्रतिजीवाणु दवाएं माना गया है।

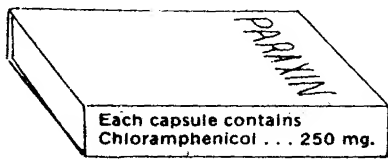
अलग-अलग प्रतिजीवाणु दवाएं विशेष छूत के रोगों में अलग-अलग तरीके से असर करती हैं। लगभग सारी प्रतिजीवाणु दवाओं के इस्तेमाल में खतरा है, लेकिन कुछ दवाएं बहुत ही ज्यादा खतरनाक होती हैं। इसलिए इनके चुनाव और इस्तेमाल के बारे में बहुत सावधान रहने की आवश्यकता है।

प्रतिजीवाणु दवाओं के कई प्रकार हैं और हर एक प्रकार कई नामों (लेबलों) से विकता है। इस तरह से कोई भी भ्रम में पड़ सकता है। फिर भी, प्रमुख प्रतिजीवाणु दवायें निम्नलिखित वर्गों में बांटी जा सकती हैं।

प्रतिजीवाणु दवा का वर्ग (प्रजातिगत नाम)	नामों (लेबलों, मार्कों) के उदाहरण	आपके क्षेत्र में नाम (यहां लिखें)	देखिए पृष्ठ
१. पैनसिलीन	१. वेगीपेन	_____	३६७
२. टेट्रासाइक्लीन	२. टैगमाइसीन	_____	४००
३. सल्फोनामाइड्स	३. ओरीमूल	_____	४०२
४. क्लोरेमफेनिकोल	४. क्लोरोमाइस्टीन	_____	४०१
५. एरिथ्रोमाइसीन	५. एरिथ्रोसीन	_____	४००
६. एम्पिसिलीन *	६. एम्पिलिन	_____	३६६
७. स्ट्रेप्टोमाइसीन	७. एंबीस्ट्रीन-एस	_____	४०३

*ध्यान दें : एम्पिसिलीन भी पैनसिलीन का ही एक प्रकार है जो साधारण पैनसिलीन की अपेक्षा अधिक किस्म के बैक्टीरिया को मारती है।

यदि आपके पास किसी भी नाम या मार्क वाली प्रतिजीवाणु दवा है, लेकिन आप उसके वर्ग को नहीं जानते तो दवा की गोशरी या डिब्बी पर लिखे विवरण को देखिए। उदाहरण के लिए यदि आपके पास पैरावसीन नाम की कोई दवा है, लेकिन आप यह नहीं जानते कि उसके अन्दर है क्या। ऐसे में विवरण-स्थान को देखें। वहां लिखा है—क्लोरेमफेनिकोल।



क्लोरेमफेनिकोल को हरे रंग के पृष्ठों में देखिए (पृष्ठ ४०१)। आप देखेंगे कि इसका इस्तेमाल केवल टायफाइड (मोतीभरा) जैसे कुछ खतरनाक छूतहा रोगों के लिए ही किया जाना चाहिए। नवजात शिशुओं के लिए इस दवा का प्रयोग भूले से भी न करें। इसके बहुत भयंकर परिणाम हो सकते हैं।

किसी भी प्रतिजीवाणु दवा का तब तक प्रयोग न करें जब तक आपको यह न पता हो कि इसका वर्ग कौन सा है, यह किन रोगों के लिए प्रभावशाली है, रोग के लिए इसकी विशेष खुराक कितनी है, और सुरक्षित ढंग से उसका इस्तेमाल करने के लिए कौन-कौन सी सावधानी की आवश्यकता है।

इस पुस्तक में सुझाई गई सभी प्रकार की प्रतिजीवाणु दवाओं के विषय में हर प्रकार की सूचना हरे रंग के पृष्ठों में है—जैसे कि प्रयोग, खुराक (मात्रा), खतरे और सावधानियाँ। उन पृष्ठों के शुरू में वर्णक्रम सूची में दवा का नाम देखें।

सभी प्रकार की प्रतिजीवाणु दवाओं के इस्तेमाल संबंधी निर्देश

१. यदि आप किसी प्रतिजीवाणु दवा को सही तरीके से प्रयोग करना नहीं जानते या आपको यह नहीं मालूम कि वह किन रोगों के लिए लाभदायक है तो उसे प्रयोग न करें।
२. जिस रोग के लिए जिस विशेष प्रतिजीवाणु दवा की सलाह दी गयी हो, उसी को प्रयोग में लाये (रोगों के लिए इस पुस्तक में देखें)।
३. प्रतिजीवाणु दवा के इस्तेमाल से पैदा होने वाले खतरों को जानें और सभी तरह से सावधानी से काम करें (हरे रंग के पृष्ठों को देखें)।
४. प्रतिजीवाणु दवा की निर्धारित खुराक (मात्रा) ही दें—न उससे कम, न उससे ज्यादा! खुराक का निर्धारण बीमारी, रोगी की आयु या वजन के आधार पर किया जाता है।
५. जब किसी प्रतिजीवाणु दवा को मुँह द्वारा खाने पर भी उतना ही लाभ प्राप्त किया जा सकता हो तो उसके टीके का कभी प्रयोग न करें। टीका तभी लगायें जब वह बहुत जरूरी हो।
६. प्रतिजीवाणु दवा का इस्तेमाल तब तक करते रहें जब तक रोग पूरी तरह समाप्त न हो जाये—अथवा बुखार या रोग के लक्षणों के समाप्त होने के बाद भी कम से कम दो दिन तक दवा जरूर दें (तपे-दिक और कुष्ठरोग जैसे रोगों में प्रतिजीवाणु दवाओं को रोगी के स्वस्थ अनुभव करने के बाद भी महीनों और वर्षों तक दिया जाता है। हर रोग से संबंधित निर्देशों का पालन करें।
७. यदि प्रतिजीवाणु दवा से किसी व्यक्ति को खुजली, सांस लेने में कठिनाई या किसी प्रकार की गंभीर प्रतिक्रिया हो तो उस दवा को उसी समय बंद कर देना चाहिए। भविष्य में भी उसका कभी प्रयोग न करें (देखिए पृष्ठ ८२)।
८. प्रतिजीवाणु दवाओं का उपयोग तभी करें जब उनकी बहुत जरूरत हो। जब इन दवाओं का जरूरत से ज्यादा इस्तेमाल किया जाता है तो वे अपना प्रभाव खोने लगती हैं।

विशेष प्रतिजीवाणु दवाओं के प्रयोग संबंधी निर्देश

१. पैनिसिलीन या एम्पिसिलीन का टीका लगाने से पहले अपने पास हमेशा एड्रेनालिन (एपिनेफ्रिन) की शीशियाँ जरूर तैयार रखें ताकि एलर्जी या प्रतिक्रिया हो तो उस पर उसी समय काबू पाया जा सके (पृष्ठ ८१)। अति संवेदनशीलता परीक्षण (सेन्सिटिविटी टेस्ट) से पहले और बाद में दोनों ही स्थितियों में एड्रेनालिन तैयार रखें (पृष्ठ ८१)।
२. जिन लोगों को पैनिसिलीन से एलर्जी है उन पर एरिथ्रोमाइसीन या सल्फा (देखिए पृष्ठ ४०० और ४०२) जैसी प्रतिजीवाणु दवाओं का प्रयोग कीजिए।
३. जिन रोगों का पैनिसिलीन जैसी संकुचित प्रभाव वाली दवा से उपचार हो सकता हो, उनके लिए टेट्रासाइक्लीन या दूसरी विस्तृत प्रभाव वाली प्रतिजीवाणु दवा का इस्तेमाल न करें (देखिए पृष्ठ ७०)।
४. इसे सामान्य नियम समझें कि क्लोरेमफेनिकोल को केवल टायफायड (मोतीभरा) के लिए ही इस्तेमाल करना चाहिए। यह खतरनाक दवा है। इसे मामूली रोगों के लिए कभी न आजमायें। नवजात शिशुओं को यह भूलकर भी न दें।

५. टेट्रासाइक्लीन या क्लोरेमफेनिकोल दवाओं का टीका कभी न लगायें। मुंह द्वारा सेवन करने पर वे ज्यादा सुरक्षित और लाभदायक तो हैं ही; तकलीफ भी कम देती हैं।

६. ऐसी महिलाओं को जिनके गर्भ को चार महीने पूरे हो चुके हों, या ६ वर्ष से कम आयु के बच्चों को टेट्रासाइक्लीन न दें (देखिए पृष्ठ ४०१)।

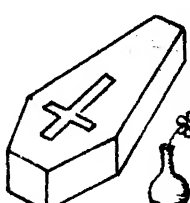
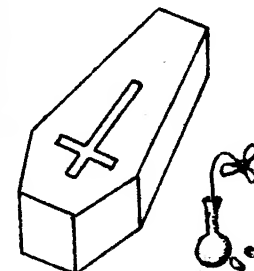

७. स्ट्रेप्टोमाइसीन और वे सब दवाएं जिनमें यह मिश्रित हो, केवल तपेदिक के लिए ही इस्तेमाल करें—और वह किसी अन्य तपेदिक विरोधी दवा के साथ मिलाकर दें (देखिए पृष्ठ ४०३)।

८. खुले घाव या चमड़ी पर पैनिसिलीन का चूर्ण या उसकी मलहम सीधे रूप में कभी न लगायें। इससे व्यक्ति को पैनिसिलीन से एलर्जी हो सकती है या वह पैनिसिलीन का प्रतिरोधी हो सकता है जिसके कारण उस पर पैनिसिलीन प्रभाव करना छोड़ देगी और बाद में साधारण से रोग के लिए भी उसे महंगी प्रतिजीवाणु दवाओं का इस्तेमाल करना पड़ेगा (पृष्ठ ३६६)।

जब किसी प्रतिजीवाणु दवा से कोई लाभ न हो तो क्या करें

ज्यादातर सामान्य छूतहा रोगों में प्रतिजीवाणु दवाएं अपना प्रभाव एक या दो दिन में शुरू कर देती हैं। जब किसी प्रतिजीवाणु दवा से कोई लाभ न हो रहा हो तो शायद :

१. यह बीमारी ही वह नहीं है जिसका आप इलाज कर रहे हैं। हो सकता है कि आप गलत दवा का प्रयोग कर रहे हैं। गहराई से जांच करके रोग का पता लगायें और सही दवा प्रयोग करें।
२. प्रतिजीवाणु दवा की खुराक (मात्रा) सही नहीं है। जांच करें।
३. जीवाणु (बैक्टीरिया) पर उस प्रतिजीवाणु दवा ने अपना प्रभाव खो दिया है। वह दवा जीवाणु को हानि नहीं पहुंचा रही। उसी रोग के लिए निर्धारित किसी दूसरी प्रतिजीवाणु दवा का प्रयोग करें।
४. शायद आप रोग के विषय में अच्छी तरह नहीं जान पाये हैं। यदि स्थिति लगातार बिगड़ रही है तो तत्काल डाक्टर की सहायता लें।

इन तीन बच्चों को सर्दी-जुकाम था		
जिम्मेदार कौन था ?	मृत्यु का कारण क्या था	यह बच्चा फिर से कैले स्वस्थ हो गया ?
		
पैनिसिलीन। (देखिए एलर्जी प्रघात पृष्ठ ८३)	क्लोरेमफेनिकोल। (इस दवा के खतरों और सावधानियों के बारे में देखिए, पृष्ठ ४०१)।	इसे कोई खतरनाक दवा नहीं दी गयी। इसे केवल फलों का रस, पोषक आहार और आराम दिया गया था।

आम सर्दी-जुकाम में प्रतिजीवाणु दवाएं कोई लाभ नहीं पहुंचाती। प्रतिजीवाणु दवाओं का उन्हीं रोगों के लिए इस्तेमाल करें जिनके लिए वे निर्धारित हैं और लाभ पहुंचाती हैं।

प्रतिजीवाणु दवाओं के सीमित इस्तेमाल का महत्व

सभी दवाओं का इस्तेमाल सीमित मात्रा में किया जाना चाहिए—विशेष रूप से प्रतिजीवाणु दवाओं का। इसके निम्नलिखित कारण हैं :

१. **जहर फैलाना और प्रतिक्रिया (रियेक्शन)।** प्रतिजीवाणु दवायें न केवल जीवाणुओं को ही मारती हैं, वे शरीर को भी हानि पहुंचा सकती हैं—जहर फैलाकर या एलर्जी पैदा करके। हर वर्ष कई लोग गलत तरह की प्रतिजीवाणु दवाओं के प्रयोग के कारण मौत के शिकार बनते हैं।

२. **प्राकृतिक संतुलन को बिगाड़ना।** शरीर के अन्दर मौजूद सभी जीवाणु हानिकारक नहीं होते। इनके कुछ प्रकार तो शरीर को सुचारू रूप से काम करने में मदद करते हैं। प्रतिजीवाणु दवायें प्रायः हानिकारक जीवाणुओं के साथ लाभदायक जीवाणुओं को भी समाप्त कर देती हैं। प्रतिजीवाणु दवायें सेवन करने वाले शिशुओं को प्रायः मुंह (मुंह के छाले, पृष्ठ २७६) या चमड़ी (मोनिलियासिस, पृष्ठ २८६) में फफूंदी की छूत हो जाती है। इसका कारण यह है कि चित्ति रोग पर काबू रखने वाले जीवाणुओं को भी प्रतिजीवाणु दवायें समाप्त कर देती हैं।

इसी कारण उन लोगों को दस्तों की बीमारी हो सकती है जो कई दिनों तक पेंसिलीन या विस्तृत प्रभावशाली प्रतिजीवाणु दवाओं का इस्तेमाल करते हैं। प्रतिजीवाणु दवायें पाचन-क्रिया के लिए आवश्यक जीवाणुओं को मार सकती हैं जिससे प्राकृतिक संतुलन बिगड़ सकता है।

३. **चिकित्सा से प्रतिरोध (रिसिस्टेंस)।** प्रतिजीवाणु दवाओं का सीमित रूप से इस्तेमाल क्यों करना चाहिए, इसका दीर्घकालीन कारण यह है कि : जब प्रतिजीवाणु दवाओं का जरूरत से ज्यादा इस्तेमाल किया जाता है तो वे बेअसर (प्रभावहीन) होने लगती हैं।

जब जीवाणुओं पर बार-बार एक ही प्रतिजीवाणु दवा से हमला किया जाता है तो वे इसके आदी हो जाते हैं और उस हमले से मरते नहीं। वे उस प्रतिजीवाणु दवा के प्रतिरोधी बन जाते हैं। इसलिए आजकल टायफायड (मोतीभरा) जैसे खतरनाक छूतहा रोगों का उपचार पहले की अपेक्षा काफी मुश्किल हो गया है।

कई स्थानों पर टायफायड के बैक्टीरिया क्लोरेमफैनिकोल दवा के प्रतिरोधी बन चुके हैं जबकि टायफायड की सबसे प्रभावशाली दवा यही है। क्लोरेमफैनिकल का ऐसे मामूली रोगों के लिए प्रयोग किया जाना रहा है जिनके लिए कोई भी दूसरी प्रतिजीवाणु दवा प्रभावशाली हो सकती थी। कई बार तो बिना जरूरत के भी इसका प्रयोग किया जाता रहा है।

संसार भर में महत्वपूर्ण रोग प्रतिजीवाणु दवाओं के प्रतिरोधी बनते जा रहे हैं—क्योंकि उन दवाओं का छोटे-छोटे रोगों के लिए जरूरत से ज्यादा प्रयोग किया जा रहा है। यदि हम चाहते हैं कि प्रतिजीवाणु दवायें प्रभावशाली बनी रहें और लोगों की जान बचाती रहें तो हमें उनका सीमित मात्रा में प्रयोग करना चाहिए। यह डाक्टरों, स्वस्थ कार्यकर्ताओं और लोगों द्वारा उनके उचित प्रयोग पर निर्भर करती है।

सामान्य छूत के ज्यादातर रोगों में प्रतिजीवाणु दवाओं की जरूरत नहीं होती और न ही इनका इस्तेमाल किया जाना चाहिए। छोटे-छोटे चमड़ी के रोगों का उपचार साबुन और पानी, पानी के सेंक और जेनशियन वायलेट (पृष्ठ ४०६) से किया जा सकता है। श्वसन सम्बन्धी आम छूत का उपचार भी काफी मात्रा में तरल-पदार्थों का सेवन करने, पोषक आहार खाने और उचित आराम से किया जा सकता है। दस्तों में लगभग प्रतिजीवाणु दवाओं की जरूरत नहीं होती और कई बार लाभ की बजाय हानि ही पहुंचाती हैं। सबसे महत्वपूर्ण तो यह है कि बच्चे को काफी मात्रा में तरल पदार्थ दें (देखिये पृष्ठ १८६) और जैसे ही वह खाना शुरू करे तो उसे पोषक आहार दें।

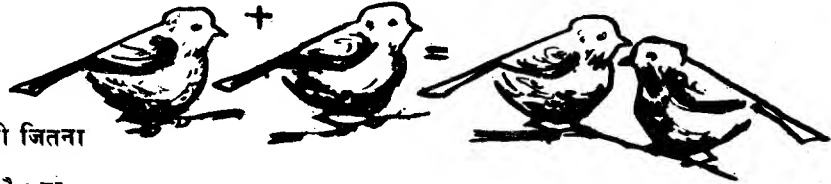
ऐसे छूतहा रोगों के लिए प्रतिजीवाणु दवाओं का प्रयोग न करें जिनसे शरीर स्वयं मुकाबला कर सकता है। इन दवाओं को उस समय के लिए बचावें जबकि इनकी ज्यादा जरूरत होती है।

दवा को कैसे मापें और कैसे दें

चिन्ह :

= इसका मतलब है :
के बराबर या उसी जितना

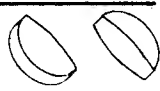
+ इसका मतलब है : और या जमा




$$1 + 1 = 2$$

एक जमा एक बराबर दो


टुकड़ों (हिस्सों) को प्रायः इस तरह लिखा जाता है :


$$1/2 \text{ गोली} = \text{आधी गोली} =$$


$$1 \frac{1}{2} \text{ गोली} = \text{एक पूरी गोली और एक आधी} =$$


$$1/4 \text{ गोली} = \text{एक गोली का चौथाई हिस्सा}$$

या

$$\text{एक गोली के चार टुकड़ों में से एक} =$$


$$1/8 \text{ गोली} = \text{एक गोली का आठवां हिस्सा (एक गोली के आठ टुकड़ों में से एक)} =$$


मापन

दवा का वजन प्रायः ग्राम (ग्रा.) और मिलीग्राम (मि.ग्रा.) में किया जाता है।

१००० मि.ग्रा. = १ ग्रा. (एक हजार मिलीग्रामों का वजन एक ग्राम के बराबर होता है)।

१ मि. ग्रा. = ०.००१ ग्राम (एक मिलीग्राम एक ग्राम का एक हजारवां हिस्सा है)।

उदाहरण



बालिग व्यक्ति को दी जाने वाली एस्प्रीन की गोली में ३०० मि.ग्रा. एस्प्रीन होती है।

. ३ ग्रा.
०. ३ ग्रा.
०. ३०० ग्रा.
३०० मि.ग्रा.

३०० मि. ग्रा. कहने के ये अलग-अलग ढंग हैं।



बच्चों को दी जाने वाली एस्प्रीन की गोली में ७५ मि. ग्रा. एस्प्रीन होती है।

. ०७५ ग्रा.
०. ०७५ ग्रा.
७५. ० मि. ग्रा.
७५ मि. ग्रा.

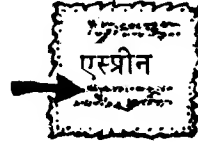
७५ मि. ग्रा. कहने के ये अलग-अलग ढंग हैं।

ध्यान दें : एक वर्ष से कम आयु के शिशु को एस्प्रीन न दें

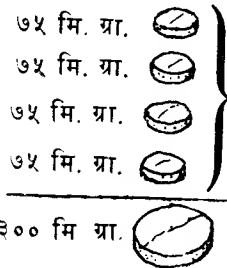
कई बार यह जानना बहुत जरूरी होता है कि दवा में कितने ग्राम या मिलीग्राम हैं।

उदाहरण के लिए यदि आप किसी बच्चे को बच्चों को दी जाने वाली एस्प्रीन के बदले वयस्कों वाली एस्प्रीन देना चाहते हैं, लेकिन आप यह नहीं जानते कि वयस्कों को दी जाने वाली एस्प्रीन का कितना बड़ा टुकड़ा बच्चे को दें.....

हर गोली के पत्ते (लेबल) के छाप को देखिए। उस पर लिखा है : एस्प्रीन : एसिटिलसैलीसिलिक एसिड : ३ ग्रा.
(एसिटिलसैलीसिलिक एसिड = एस्प्रीन)

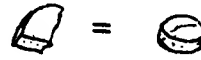
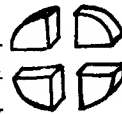


३ ग्रा. = ३०० मि. ग्रा. और ०.७५ ग्राम = ७५ मि. ग्रा.। इस तरह आप देख सकते हैं कि बच्चों वाली एस्प्रीन की चार चार गोलियां वयस्कों वाली एस्प्रीन की एक गोली के बराबर होती हैं।



४ बच्चों वाली एस्प्रीन की गोलियों को मिलाने से वयस्कों वाली १ गोली बनती है।
१ सामान्य एस्प्रीन की गोली

वयस्कों वाली एस्प्रीन की एक गोली के बराबर ४ टुकड़े कर लेने से उनमें १ टुकड़ा बच्चों की एस्प्रीन की गोली के बराबर होगा।



इस प्रकार यदि आप वयस्कों वाली एस्प्रीन की गोली के ४ टुकड़े करें तो उसका एक टुकड़ा बच्चों वाली एस्प्रीन के बदले बच्चे को दे सकते हैं। दोनों का असर एक जैसा होगा और टुकड़ा देने से खर्चा भी कम होगा।

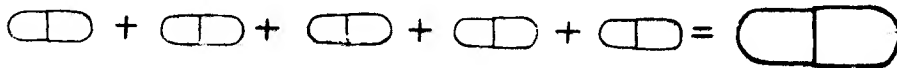
चेतावनी : बहुत सी दवाएं, विशेष रूप से प्रतिजीवाणु दवाएं, अलग-अलग आकारों और वजन में मिलती हैं। उदाहरण के लिए टेद्रासाइक्लीन तीन आकार के कैप्सूलों में मिलती है :



सावधान रहें कि दवा की निर्धारित मात्रा ही देनी है। इसलिए यह जानना बहुत जरूरी होता है कि दवा कितने ग्राम या मिलीग्राम की है।

उदाहरण के लिए : यदि नुस्खे में लिखा है कि टेद्रासाइक्लीन का १ कैप्सूल या २५० मि. ग्रा. दिन में चार बार लें और आपके पास केवल ५०-५० मि. ग्रा. वाले ही कैप्सूल हैं। इस दशा में आपको एक बार में ५-५ कैप्सूल करके दिन में चार बार लेने होंगे (अर्थात् पूरे दिन में २० कैप्सूल)।

$$५० \text{ मि.ग्रा.} + ५० \text{ मि.ग्रा.} + ५० \text{ मि.ग्रा.} + ५० \text{ मि.ग्रा.} + ५० \text{ मि.ग्रा.} = २५० \text{ मि.ग्रा.}$$



द्रव्य रूप में प्राप्त दवाएं

मीठे शर्बत (सिरप), सस्सेंशंस, आदि तरल दवाओं को मिलीलीटर में मापा जाता है :

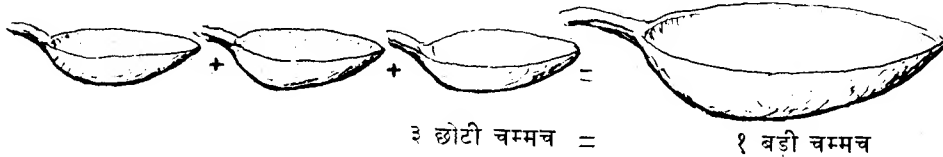
मि. ली. = मिलीलीटर

१ लीटर = १००० मि. ली

प्रायः इन तरल दवाओं को बड़ी चम्मच (टेबल स्पून) और छोटी चम्मच (टी स्पून) के रूप में निर्धारित किया जाता है।

१ छोटी चम्मच = ५ मि.ली.

१ बड़ा चम्मच = १५ मि. ली



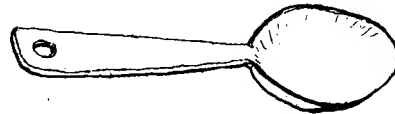
जब नुस्खे में लिखा हो कि १ छोटी चम्मच लें : इसका मतलब है कि ५ मि.ली. दवा लें।

प्रायः लोग दवा के लिए जो छोटी चम्मच इस्तेमाल करते हैं, वह कई बार इतनी बड़ी होती है कि उसमें ५ मि.ली. दवा आ जाये और कई बार इतनी छोटी होती है कि उसमें केवल ३ मि. ली. दवा ही आ पाती है। ध्यान रहे कि दवा के मामले में छोटी चम्मच का मतलब है वह चम्मच जिसमें कि ५ मि. ली. दवा आये। न कम, न ज्यादा। बच्चों को दवा देते समय इस मापन का बहुत महत्व होता है।

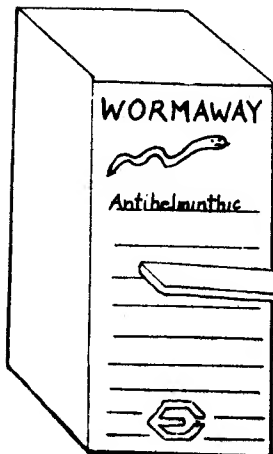
इस बात का कैसे पक्का पता लगाये कि दवा के लिए प्रयोग किया जा रहा चम्मच सचमुच ५ मि.ली. का ही है।

१—५ मि. ली. का

मापक चम्मच खरीद लें

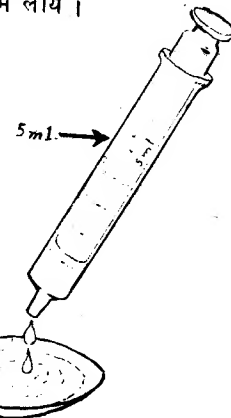


या



२. वह दवा खरीदें जिसके साथ प्लास्टिक का चम्मच भी आता हो। जब यह चम्मच पूरा भरा हो तो उसका मतलब है कि ५ मि. ली.। चम्मच के अर्ध-बीच में एक रेखा भी हो सकती है जो २.५ मि. ली. मात्रा को दर्शाती है। इस चम्मच को अपने पास सुरक्षित रखें और किसी भी दवा के मापने के काम में लायें।

या

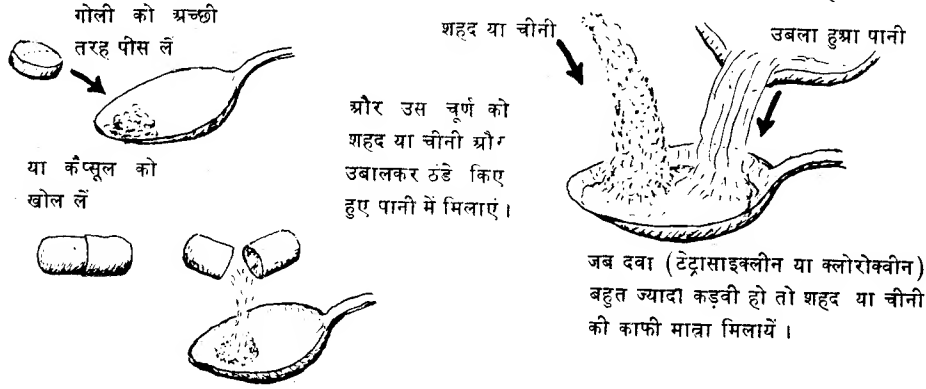


३. टीके की पिचकारी में ५ मि. ली. पानी भरकर उसे घर की किसी चम्मच में डालें।

चम्मच में जहां तक पानी आये, उस जगह पर निशान लगा दें।

छोटे बच्चों को दवाएं कैसे दें

बहुत सी दवायें जो गोलियों या कैप्सूलों के रूप में मिलती हैं, वही दवायें बच्चों के लिए मीठे शर्बतों और सस्पेंशंस (द्रव्य का विशेष रूप) के रूप में भी उपलब्ध होती हैं। यदि आप दोनों में दवा की मात्रा की जांच करें तो आप देखेंगे कि गोलियों और कैप्सूलों की अपेक्षा मीठे शर्बत ज्यादा महंगे होते हैं। आप नीचे लिखे ढंग से ये मीठे शर्बत स्वयं भी तैयार कर सकते हैं : और पैसे भी बचा सकते हैं।



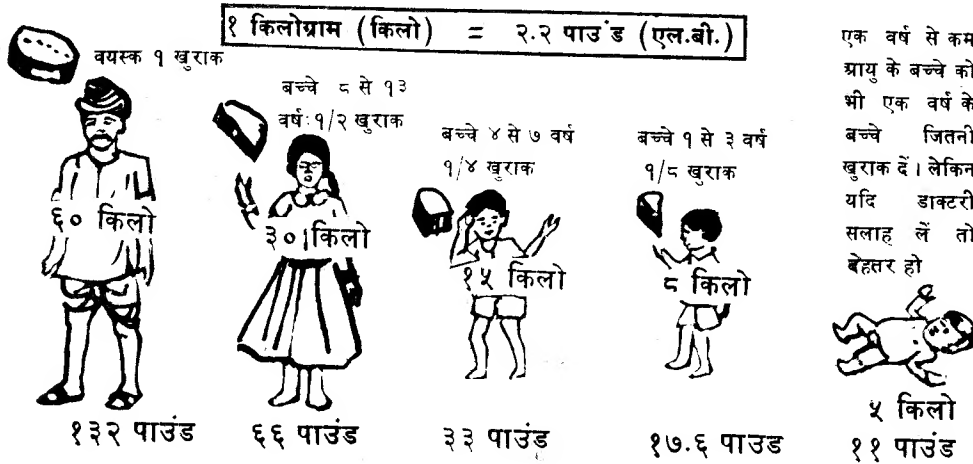
गोलियों या कैप्सूलों से बच्चों के लिए शर्बत बनाते समय विशेष ध्यान रखें कि दवा निर्धारित मात्रा से अधिक न हो।

तपेदिक के इलाज के लिए दी जाने वाली दवा आइसोनियाजिड (आई०एन०एच०) को चीनी या शर्बत में न मिलायें। इससे इस दवा का प्रभाव कम हो जाता है।

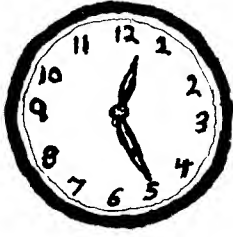
यदि आपके पास किसी दवा का नुस्खा केवल वयस्कों के लिए है तो बच्चों को उसी दवा की कितनी मात्रा देंगे ?

साधारण सी बात है कि बच्चा जितना छोटा हो, उसे दवा भी उतनी ही थोड़ी चाहिए। जरूरत से ज्यादा दवा देना खतरनाक हो सकता है।

यदि आपके पास बच्चों को दी जाने वाली दवा की मात्रा (माप) का नुस्खा है तो उसका कड़ाई से पालन करें और यदि आपके पास बच्चे की खुराक का नुस्खा नहीं है तो दवा की मात्रा को बच्चे की आयु और भार के अनुसार निर्धारित करें। साधारणतया बच्चों को वयस्क के लिए निर्धारित खुराक के निम्न-लिखित भाग दिए जाने चाहिए :



दवाओं का सेवन कैसे करें

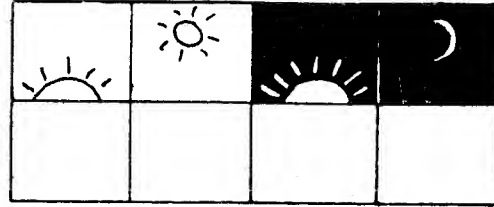


यह बहुत महत्वपूर्ण है कि दवा को निर्धारित समय पर ही लिया जाये। कुछ दवाओं को दिन में एक ही बार लिया जाना चाहिए, लेकिन कुछ ऐसी भी हैं जिन्हें दिन में कई बार लेना पड़ सकता है। यदि आपके पास घड़ी नहीं तो इससे कोई फर्क नहीं पड़ता। यदि नुस्खे में लिखा है कि हर ८ घंटे के बाद एक गोली खाये, तो इसका मतलब यह हुआ कि दिन में तीन गोलियां खानी हैं—एक सुबह, एक शाम और एक रात के समय। यदि नुस्खे में हर ६ घंटे बाद एक गोली खाने का निर्देश है तो इसका मतलब है कि दिन में कुल चार गोलियां खानी हैं—एक सुबह, एक दोपहर, एक शाम और एक रात के समय। यदि नुस्खा यह कहे कि हर ४ घंटे के बाद एक गोली खाये तो इसका मतलब है कि दिन में ६ गोलियां खानी हैं। हर खुराक के बीच की अवधि लगभग ४ घंटे हो।

जब भी आप किसी को दवा दें तो उसे सेवन करने का नुस्खा भी लिख दें। फिर जब वह समझ जाये तो उससे कहें कि वह स्वयं बताये कि दवा का सेवन कैसे करना है। यह पक्का कर लीजिए कि वह सारे निर्देश समझ गया है।

जो लोग पढ़-लिख नहीं सकते, उन्हें दवा लेने का समय याद दिलाने के लिए इस प्रकार का सचित्र विवरण-पत्र (नोट) दीजिए।

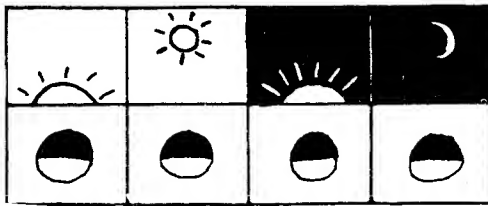
नीचे वाली खाली जगह में दवा की उतनी मात्रा का चित्र बना दें जितनी उसे सेवन करनी चाहिए। इसके साथ ही उसे खाली जगह में बने चित्रों का मतलब भी अच्छी तरह समझायें।



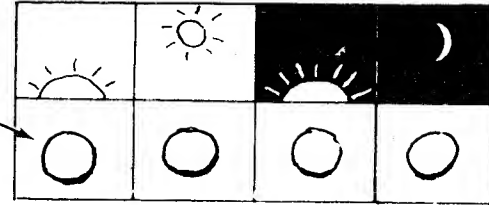
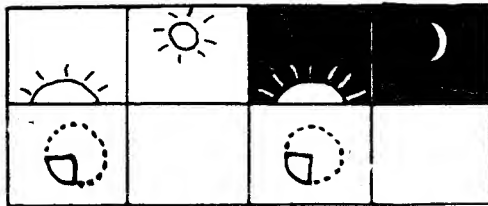
उदाहरण के लिए :

इसका मतलब है कि एक-एक गोली दिन में चार बार—एक सुबह (सूरज निकलते ही), एक दोपहर, एक शाम (सूरज डूबते ही) और एक आधी रात को।

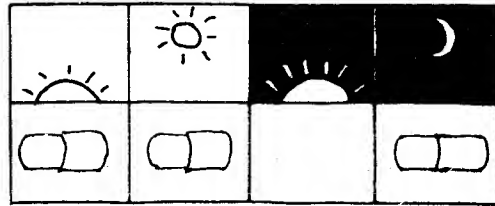
इसका मतलब है आधी-आधी गोली दिन में चार बार।



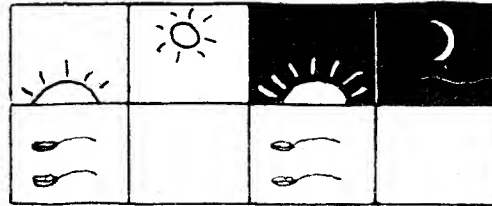
इसका मतलब है, एक चौथाई गोली दिन में दो बार।



इसका मतलब है कि एक-एक कैप्सूल दिन में तीन बार।



इसका मतलब है, दो छोटी चम्मच दिन में दो बार।



जब आप किसी को दवा दें.....







हमेशा निम्नलिखित सूचनायें कागज पर लिखकर दवा के साथ ही व्यक्ति को दे दें—वह पढ़ना-लिखना न जानता हो तो भी दें।

* व्यक्ति का नाम

* दवा का नाम

* यह किस रोग के लिए है

* खुराक

			
			
नाम : सुरेश कुमार			
दवा : पाइपेराजाइन ५०० मि.ग्रा. वाली गोलियां			
रोग : सूत्र-कृमि			
मात्रा या खुराक : दो-दो गोलियां दिन में दो बार			

यह सूचना भी खुराक वाले विवरण के साथ ही दी जा सकती है।

पुस्तक के अन्त में खुराक सम्बन्धी इसी प्रकार के विवरणों का एक पृष्ठ है। उन्हें अपनी जरूरत के अनुसार काटकर प्रयोग करें। जब वे समाप्त हो जायें तो उनकी और प्रतियां स्वयं तैयार कर लें।

जब आप किसी को दवा दें तो उस सबका विवरण रखना बहुत अच्छी बात है। यदि संभव हो तो इस सम्बन्ध में हर रोगी का पूरा विवरण अपने पास रखें।

दवा भोजन के बाद लें या खाली पेट लें

कुछ दवायें ऐसी हैं जिनका पूरा प्रभाव तभी होता है जब उन्हें खाली पेट लिया जाये—अर्थात् भोजन करने से एक घंटा पहले।

कुछ दूसरी दवायें भी हैं जिन्हें भोजन के साथ या भोजन के एकदम बाद भी लिया जाये तो उनमें पेट खराब होने या अम्लशूल की आशंका नहीं रहती।

ये दवायें भोजन से एक घंटा पहले लें

- * पैनसिलीन
- * एम्पिसिलीन
- * टेट्रासाइक्लीन

टेट्रासाइक्लीन लेने से पहले या बाद में एक घंटा तक दूध न पियें तो अच्छा रहता है।

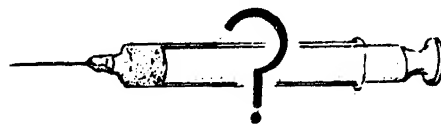
इन दवायों को भोजन के साथ या एकदम बाद में लें

- * एस्प्रीन और वे सब दवायें जिनमें एस्प्रीन होती है।
- * लोह-तत्व (फ़ेरास सल्फेट)
- * विटामिन
- * एरिथ्रोमाइसीन
- * पी० ए० एस०

प्रत्यम्ल (अम्ल विरोधी दवा) को यदि खाली पेट या खाना खाने से दो घंटे बाद या रात सोते समय लिया जाये तो वे बहुत प्रभावशाली होते हैं।

६ टीका लगाने के लिए निर्देश और सावधानियां

कब टीका लगायें और कब नहीं



प्रायः टीकों की जरूरत नहीं होती। ज्यादातर ऐसी सारी बीमारियों में जिनमें डाक्टरी चिकित्सा की जरूरत होती है, मुंह द्वारा खाये जाने वाली दवाएं भी टीकों के बराबर या उससे भी ज्यादा प्रभावशाली होती हैं। सामान्य नियम है कि :

मुंह द्वारा ली जाने वाली दवा को जब टीकों के रूप में लिया जाये तो वह कहीं ज्यादा खतरनाक सिद्ध होती है

टीकों का प्रयोग तभी करना चाहिए जब उनके बिना काम न चल रहा हो। आकस्मिक संकट काल को छोड़कर टीके केवल स्वास्थ्य कार्यकर्ताओं और प्रशिक्षित व्यक्तियों द्वारा ही लगाये जाने चाहिए।

ऐसी स्थितियां, जब टीका ही लगाया जाना चाहिए

१. जब निर्देशित (सुभाई हुई) दवा किसी ऐसे रूप में न मिलती हो जिसे मुंह के रास्ते खाया जा सके।
२. जब रोगी को लगातार उल्टियां आ रही हों, या वह कोई चीज निगल न सकता हो, या वह बेहोश हो।
३. कुछ संकटकाल स्थितियों और विशेष मामलों में (आगे के पृष्ठ देखिए)।

जब डाक्टर टीका लगवाने को कहे तो क्या करना चाहिए

डाक्टर और स्वास्थ्य कार्यकर्ता उन स्थितियों में भी टीका लगवाने की सलाह देते हैं जब सचमुच में उनकी जरूरत नहीं होती। टीके लगाने से उनकी आय भी तो बढ़ती है। वे ग्रामीण क्षेत्रों में लोगों को टीका लगाने से पैदा होने वाली समस्याओं को भूल जाते हैं।

१. यदि कोई स्वास्थ्य कार्यकर्ता या चिकित्सक आपको टीका लगाना चाहे तो यह अच्छी तरह देख लीजिए कि क्या वह दवा उचित है और क्या वह पूरी सावधानी ले रहा है।

२. यदि कोई डाक्टर आपको टीके का नुस्खा लिखकर दे तो आप उससे कह दें कि आपके क्षेत्र में कोई भी प्रशिक्षित टीका लगाने वाला नहीं है। यह भी पूछें कि क्या टीके की बजाय ऐसी कोई दवा है जिसे मुंह द्वारा लिया जा सकता हो।

३. यदि कोई डाक्टर बिना आपके खून की जांच किये आपको विटामिन, यकृत-निष्कर्ष (लीवर एक्सट्रैक्ट) या विटामिन बी १२ का टीका लगाना चाहता है तो उससे कहें कि आप किसी और डाक्टर के पास जाना पसन्द करेंगे।

ऐसी संकटकालीन (आपातकालीन) स्थितियां जब टीका लगाना जरूरी होता है

निम्नलिखित बीमारियों में जल्दी से जल्दी डाकटरी सहायता लें। यदि डाकटरी सहायता लेने में देर हो या रोगी को जल्दी से स्वास्थ्य केंद्र न पहुंचाया जा सकता हो तो तत्काल उचित दवा का टीका लगायें। खुराक के बारे में जानने के लिए नीचे दिये गये पृष्ठ संख्या पर देखिए। टीका लगाने से पहले उसके साथ होने वाले बुरे प्रभावों को जानें और आवश्यक सावधानी बरतें।

↓ इन बीमारियों के लिए	↓ इन दवाओं का टीका लगायें
गंभीर निमूनिया (पृष्ठ २०८) प्रसव के बाद का संक्रामक रोग (पृष्ठ ३३२) कोथ (गेंग्रीन, पृष्ठ २५४)	पैनसिलीन की तेज खुराक (पृष्ठ ३८८, ६६)
धनुर्वात (टेटनस, पृष्ठ २२२)	पैनसिलीन (पृष्ठ ३६७, ६८) तथा टेटनस एंटी-टाक्सिन (पृष्ठ ४२१) और फैनोबारबिटल (पृष्ठ ४२२) या डायजेपाम (पृष्ठ ४२३)
उष्णकपुच्छशोथ (एपेंडिसाइटिस, पृष्ठ १०८) पयुदर्याशोथ (पैरिटोनाइटिस, पृष्ठ १०८) तथा गोली के घाव या पेट का कोई अन्य घाव जिससे पेट में छेद हो गया हो	पैनसिलीन या एम्पिसिलीन (पृष्ठ ३६६)
जहरीले सांप का काटना (पृष्ठ १२१) बिच्छू का काटना (पृष्ठ १२३)	सर्प प्रतिदंशविष (स्नेक एंटीवेनिन, पृष्ठ ४२१) बिच्छू प्रतिदंशविष (स्कोरपिअन एंटीवेनिन, पृष्ठ ४२१)
उल्टियां (पृष्ठ १६२) जब उन पर काबू न पाया जा सके	एंटी-एमोर्टिक, उदाहरण के लिए-प्रोमेथा-जाइन (पृष्ठ ४१६, ४२०)
तेज एलर्जी-प्रतिक्रिया एलर्जी-प्रघात (पृष्ठ ८३) और तेज दमा (पृष्ठ २०४)	एड्रेनालिन (पृष्ठ ४१६)
निम्नलिखित दीर्घकालीन (क्रोनिक) बीमारियों में प्रायः टीके की जरूरत पड़ती है। लेकिन इन रोगों में आकस्मिक संकट की स्थिति कभी-कभी ही होती है जिसमें कि टीका अभी, इसी पल लगाना चाहिए। बेहतर हो कि इन बीमारियों के उपचार के लिए स्वास्थ्य कार्यकर्ता की सलाह लें।	
तपेदिक (पृष्ठ २१६, २२०)	आई०एन०एच० और पी०ए०एस० की गोलियों (पृष्ठ ४०४) के साथ स्ट्रेप्टोमाइसीन (४०४, ४०३)
आतशक (पृष्ठ २८१) सूजाक (पृष्ठ २८०)	प्रोकेन पैनसिलीन की काफी तेज खुराकें (पृष्ठ ३६६)

जब टीका नहीं लगाना चाहिए

यदि आपको तत्काल डाक्टरी सहायता मिल सकती है तो स्वयं टीका कभी न लगायें।

जो रोग गम्भीर नहीं है उसकी चिकित्सा के लिए टीका कभी न लगायें।



सर्दी-जुकाम या फ्लू के लिए टीका कभी न लगायें।

किसी बीमारी के लिए ऐसी दवा का टीका कभी न लगायें जो विशेष रूप से उसी बीमारी के लिए निर्धारित नहीं है।

किसी दवा का टीका तब तक कभी न लगायें जब तक आपको उसके बारे में आवश्यक सावधानियां ठीक-ठीक मालूम न हों या आप पूरी-पूरी सावधानी न बरतें।

जब आपके गांव में पोलियो (अधरंग) महामारी फैली हुई हो, उस दौरान छोटे बच्चों को विशेष रूप से टीके मत लगायें।

जिन दवाओं का टीका नहीं लगाना चाहिए

ग्राम तोर पर इन दवाओं के टीके कभी न लगाये जायें तो बेहतर रहे :

१. विटामिन। मुंह द्वारा लिये जाने वाले विटामिनों से विटामिनों के टीके ज्यादा लाभदायक नहीं होते। टीके ज्यादा मंहगे भी होते हैं और खतरनाक भी। इसलिए टीकों की बजाय विटामिनों के शर्बत या गोलियों का ही सेवन करें। इससे भी अच्छा तो यह रहे कि विटामिनों से भरपूर आहार खाये जायें (देखिये पृष्ठ १३०)।

२. यकृत-निष्कर्ष (लीवर एक्सट्रैक्ट) और विटामिन बी १२। इनके टीके कभी न लगायें। लोह तत्व की गोलियां लगभग हर खून की कमी वाले व्यक्ति के लिये ज्यादा लाभदायक होती हैं (देखिए पृष्ठ ४२४)।

३. कैल्शियम। कैल्शियम के टीके को यदि नाड़ी में बहुत धीरे-धीरे न लगाया जाये तो यह बहुत खतरनाक हो सकता है। नितम्बों पर लगे टीके की वजह से वहां एक फोड़ा (एबसेसिस) बन सकता है। जिन लोगों को प्रशिक्षण प्राप्त न हो उन्हें कैल्शियम का टीका कभी नहीं लगाना चाहिए।

४. पैनसिलीन। ज्यादातर संक्रामक रोग, जिनके लिए पैनसिलीन की जरूरत होती है, मुंह द्वारा खाये जाने वाली पैनसिलीन से भी ठीक हो सकते हैं। पैनसिलीन का टीका ज्यादा खतरनाक होता है। पैनसिलीन के टीके केवल भयानक छूत के रोगों के लिए ही प्रयोग करें।

५. स्ट्रेप्टोमाइसिन के साथ पैनसिलीन। इन दोनों दवाओं का मिला जुला टीका न लगायें। सर्दी-जुकाम और फ्लू के लिए इन दवाओं के टीके भूलकर भी न लगायें (पृष्ठ २००)।

६. बलोरेमफेनिकोल या टेट्रासाइक्लीन। इन दवाओं का यदि मुंह के रास्ते सेवन किया जाये तो ये टीके जितनी बल्कि उससे भी अधिक लाभदायक सिद्ध होती हैं। टीकों की बजाय कैप्सूल या शर्बत का इस्तेमाल करें (पृष्ठ ४०१)।

७. अन्तःशिरा (आई० बी०) घोल। इसका इस्तेमाल केवल बहुत ज्यादा निर्जलन (पानी की कमी) के उपचार के लिये किया जाना चाहिए। इसको इस्तेमाल करने वाला व्यक्ति अच्छी तरह प्रशिक्षित होना चाहिए। यदि इसे ठीक तरह से न दिया जाये तो व्यक्ति को संक्रामक रोग लगने और उसकी मृत्यु होने का भी डर रहता है (पृष्ठ ६४)।

८. अन्तःशिरा दवाएँ। नाड़ी में दवा का टीका लगाने में इतना खतरा रहता है कि यह काम भली प्रकार से प्रशिक्षित कार्यकर्ता को ही करना चाहिये। जिस दवा पर "अन्तःशिरा के लिये ही प्रयोग करें" लिखा हो, उसे भूलकर भी मांसपेशी (नितम्बों) में न लगायें। ऐसे ही उस दवा का टीका कभी भी शिरा में न लगायें जिस पर "अन्तः मांसपेशी के लिए ही प्रयोग करें" लिखा हो।

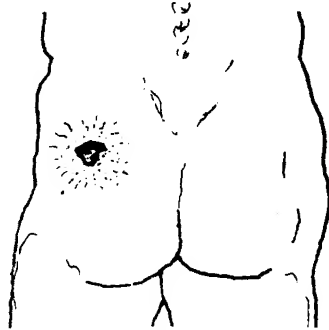
जोखिम (खतरे) और सावधानियां (सतर्कता)

किसी भी दवा का टीका लगाने के ये खतरे हैं : (१) सुई के साथ शरीर में पहुंच कर रोगाणुओं द्वारा फैलने वाले संक्रामक रोग (२) एलर्जी या दवा की जहरीली प्रतिक्रिया (अर्थात् जब दवा जहर बन जाये)।

१. टीका लगाने से कोई छूत न लगे, इसके लिए हर चीज की सफाई की ओर विशेष ध्यान दें। टीका लगाने से पहले सुई और पिचकारी को उबालना जरूरी होता है। उबालने के बाद सुई को उंगलियों या किसी भी और चीज से न छुयें। (देखिए पृष्ठ ८५)



हर व्यक्ति को टीका लगाने से पहले सुई को अवश्य उबालें। यह उस दशा में तो और भी महत्वपूर्ण हो जाता है जब आप एक ही सुई को कई रोगियों के लिये प्रयोग कर रहे हों। टीका लगाने सम्बन्धी सभी निर्देशों का कड़ाई से पालन करें (अगले पृष्ठ देखिये)



इस प्रकार का फोड़ा तब होता है जब सुई को बिना अच्छी तरह उबाले और रोगाणु-मुक्त (बिल्कुल साफ और रोगाणुओं से रहित) किये टीका लगाने के काम में लाया जाता है।

२. इस बच्चे को ऐसी सुई से टीका लगाया गया था जो रोगाणु-मुक्त नहीं की गई थी।

गन्दी सुई से छूत लगी और फलस्वरूप एक बड़ा सा दर्द और पीब से भरा हुआ फोड़ा बन गया है। इससे उसे बुखार भी हो गया। आखिर में जाकर फोड़ा फटा। जैसा कि चित्र में दिखाया गया है।

इस बच्चे को सर्दी-जुकाम के लिए टीका लगाया गया था। बेहतर तो यह होता कि उसे कोई दवा दी ही नहीं जाती। टीके ने उसे लाभ पहुंचाने की बजाय इतना ज्यादा कष्ट पहुंचा दिया।



३. इस तरह की समस्याओं से बचने के लिए टीका तभी लगायें जब उसके बिना गुजारा न हो :

* टीका लगाने से ठीक पहले सूई और टीके की पिचकारी को उबालें। इन दोनों चीजों को पूरी तरह से साफ रखने में विशेष रूप से सावधान रहें।

* बीमारी के लिए निर्धारित दवा का ही प्रयोग करें। इसके साथ ही यह भी अच्छी तरह देख लें कि उसके प्रयोग की तिथि अभी बाकी है और दवा खराब नहीं हुई।

* टीका सही जगह पर लगायें। (देखिए इस बच्चे के नितम्ब (चूतड़) पर काफी नीचे की तरफ टीका लगाया गया था। यहां टीका लगाने से स्नायु के टूटने-फूटने का डर रहता है)।



४ टीका लगाने से पहले यह जान लेना बहुत जरूरी है कि दवा से किस प्रकार की प्रतिक्रिया हो सकती है। इसके साथ उस प्रतिक्रिया से बचने के लिए पहले से ही उपाय करें।

विशेष दवाओं का टीका लगाने से पैदा होने वाली खतरनाक प्रतिक्रियाएं

पैनसिलीन, एम्पिसिलीन और एंटीटाक्सिन (प्रतिजीवविष) जैसी कई ऐसी दवाएं हैं जिनका टीका लगाने से एलर्जी या खतरनाक प्रतिक्रिया होने की आशंका बनी रहती है। इसलिए पूरी खुराक का टीका लगाने से पहले हमेशा अतिसंवेदनशीलता परीक्षण* (सेंसिटिविटी टेस्ट) जरूर कीजिए। इससे यह पता चल जायेगा कि व्यक्ति उस दवा के प्रति संवेदी तो नहीं।

अति संवेदनशीलता परीक्षण करने से पहले और बाद में हमेशा अपने पास एड्रेनालिन तैयार रखें।

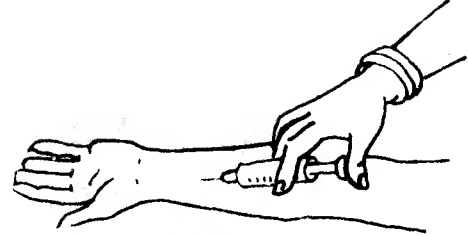
अतिसंवेदनशीलता परीक्षण कैसे करें

- * पिचकारी को टीका लगाने के लिए उसी प्रकार तैयार कीजिए जैसे पृष्ठ ८५ पर दिखाया गया है।
- * बहुत छोटी सूई (नं० २६) का इस्तेमाल करें।
- * कुहनी के अगले भाग के भीतरी हिस्से की चमड़ी को साबुन व पानी या अल्कोहल से साफ करें।
- * टीका लगाने से पहले अच्छी तरह देख लें कि चमड़ी की वह जगह सूख गयी है।

- * पिचकारी को बांह के समतल लिटाकर पकड़ें।
- * ०.१ मि.ली. दवा को बांह की चमड़ी की तह में पहुंचायें ताकि वहां बीज के आकार का उभार बन जाये। चमड़ी के पार मांस में टीके की दवा न पहुंचायें।
- * सूई निकालें और ३० मिनट तक इंतजार करें।

निम्नलिखित चिन्हों (लक्षणों) की जांच करें

- * टीके के आस-पास की जगह लाल तो नहीं हो गयी, उसमें दर्द तो नहीं हो रहा, वह सूज तो नहीं गयी
- * उस जगह पर पित्त की तरह दाने तो नहीं निकल आये? वहां खुजली तो नहीं हो रही
- * शरीर के किसी भी हिस्से में सूजन तो नहीं आ गयी
- * सांस लेने में कठिनाई
- * प्रघात के लक्षण (देखिए पृष्ठ ८३)
- * चक्कर आने के साथ-साथ उबकाई (उल्टी करने का जी होना) तो नहीं अनुभव हो रही
- * साफ-साफ दिखाई न देना
- * कानों में घंटियां बजना या बहरापन
- * पीठ में तेज दर्द
- * पेशाब करने में कठिनाई।



यदि इनमें से काइ भा लक्षण दिखाई देता बाकी दवा का टीका न लगायें और भविष्य में भी उस व्यक्ति को उसी दवा का टीका कभी न लगायें। तब उसी समय एडेनालिन का टीका लगायें—बयस्कों को ०.५ मि.ली. और बच्चों को ०.२५ (१/४) मि.ली.।

यदि ३० मिनट तक इनमें से कोई भी लक्षण न दिखाई दे तो बाकी की दवा का टीका नितम्ब की मांस-पेशी में लगा दें। लगाने के बारे में पृष्ठ ८६ पर देखें।

कभी-कभी यह भी होता है कि अतिसवेदनशीलता परीक्षण करने पर एलर्जी या प्रतिक्रिया संबंधी कोई लक्षण नहीं दिखाई देता, लेकिन जब पूरी खुराक का टीका लगाया जाता है तो वे लक्षण दिखाई देने लगते हैं।

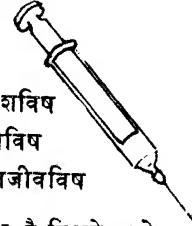
इसलिए अतिसवेदनशीलता परीक्षण के बाद भी टीका लगाते समय एडेनालिन अपने पास तैयार रखें।

यदि किसी व्यक्ति को टीका लगवाने के कुछ दिन बाद पित्त जैसे दानों या खुजली की शिकायत होती है तो शायद उसे भी उस दवा से एलर्जी है। उसी दवा का टीका फिर भविष्य में उस रोगी को न लगायें। टीका लगवाने के कुछ घंटे बाद या कई दिनों बाद भी पित्त जैसे दानों और खुजली जैसे लक्षण प्रकट हो सकते हैं।

निम्नलिखित दवाइयों के टीके लगाने के कुछ समय बाद कई बार भयानक प्रतिक्रिया हो जाती है जिसे एलर्जी प्रघात कहते हैं :

- * पैनसिलीन (एम्पिसिलीन भी)
- * प्रतिदंशविष दवाएं जो घोड़े के मेदा से बनती हैं

बिच्छु प्रतिदंशविष
सांप प्रतिदंशविष
घनुर्वति प्रतिजीवविष



इन प्रतिक्रियाओं यानी एलर्जी प्रघात का सबसे खतरनाक प्रभाव उस व्यक्ति पर होता है जिसने पहले भी उसी दवा या उसी वर्ग की किसी दवा का टीका लगवाया हो। यदि प्रतिक्रिया (खुजली, पित्त, सूजन या सांस लेने में कठिनाई) टीका लगवाने के कुछ घंटे या कुछ दिन बाद हो तो यह खतरा और भी बढ़ जाता है।



कभी-कभी (लगभग न के बराबर) एलर्जी प्रघात तत्तैये या मधुमक्खी के काटने या मुंह द्वारा खायी जाने वाली दवा के कारण भी हो सकता है।



टीके की गंभीर प्रतिक्रिया से बचने के लिए

१. टीके का प्रयोग तभी करें जब वह बहुत ही ज्यादा जरूरी हो।
 २. ऊपर लिखी किसी भी दवा का टीका लगाने से पहले हमेशा अपने पास दो शीशियां एड्रनालिन (पृष्ठ ४१६) की और एक शीशी कोई एंटीहिस्टेमाइन दवा जैसे प्रोमेथाजाइन (फेनार्गन, पृष्ठ ४१६) या डिफेनहाइड्रामाइन (एविल, पृष्ठ ४२०) रखें।
 ३. टीका लगाने से पहले व्यक्ति से पूछना कभी न भूलें कि इससे पहले कभी उसे इस तरह का टीका लगवाने से खूजली या दूसरी कोई प्रतिक्रिया तो नहीं हुई। यदि उसका उत्तर 'हां' में है तो उसे वह दवा या उससे मिलती-जुलती कोई दवा न दें—न टीके के रूप में और न मुंह द्वारा खाने वाली दवा के रूप में। यदि वह 'नहीं' कहे तो टीका लगाने से पहले अतिसंवेदनशीलता परीक्षण जरूर करें।
 ४. घनुर्वति और सांप के काटने जैसे रोगों में यदि यह खतरा हो कि व्यक्ति को प्रतिजीवविष (एंटी-टाक्सिन) देने से प्रतिक्रिया होगी (यह तब होता है जब व्यक्ति को पहले से एलर्जी या दमा हो या उसे कभी घोड़े का मेदा (हार्स सीरम) का टीका लगा हो) तो प्रतिजीवविष का टीका लगाने से १५ मिनट पहले उसे प्रोमेथाजाइन या डिफेनहाइड्रामाइन का टीका लगायें। वयस्क: ३ मि.ली., बच्चे (आयु और वजन के अनुसार): १ से २ मि.ली.।
 ५. किसी भी दवा का टीका लगाने के बाद कम से कम ३० मिनट तक व्यक्ति के पास रहें ताकि आप एलर्जी प्रघात के निम्नलिखित किसी भी लक्षण को देख सकें :
 - * ठंडी, नम, पीली या सलेटी रंग की चमड़ी (ठंडा पसीना)
 - * कमजोर और तेज नब्ज या घड़कन
 - * सांस लेने में कठिनाई
 - * बेहोशी
- अतिसंवेदनशीलता परीक्षण ठीक होने के बाद भी ये लक्षण दिखाई दे सकते हैं।
६. यदि ये लक्षण दिखाई दें तो तुरन्त एड्रनालिन का टीका लगायें। वयस्क ०.५ मि.ली.; बच्चे ०.२५ मि.ली.। प्रघात जैसा ही उपचार करें (पृष्ठ ८६)। फिर एंटीहिस्टेमाइन की सामान्य से दुगनी खुराक का टीका लगायें।

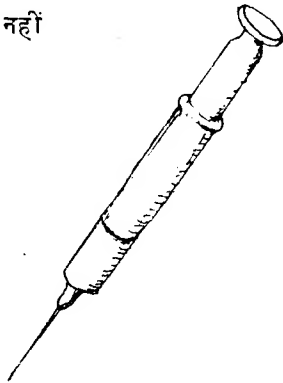
पैनसिलीन के टीके की गंभीर प्रतिक्रिया (रियेक्शन) से कैसे बचाव किया जाये

१. थोड़ी और सामान्य छूत के लिए

पैनसिलीन की गोलियां दें



टीका नहीं



२. टीका लगाने से पहले व्यक्ति से पूछें :

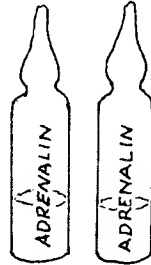
‘पैनसिलीन का टीका लगवाने के बाद आपको कभी पित्ती, खुजली, सूजन या सांस लेने में कठिनाई हुई है?’



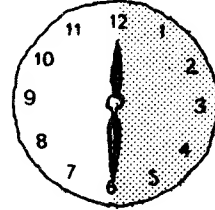
यदि उत्तर ‘हां’ में है तो पैनसिलीन या एम्पिसिलीन का टीका न लगायें। किसी दूसरी प्रतिजीवाणु दवा का इस्तेमाल कर लें, जैसे कि एरिथ्रोमाइसीन (पृष्ठ ४००), या सल्फोनामाइड (पृष्ठ ४०२)। यदि उत्तर ‘नहीं’ है तो अतिसंवेदनशीलता परीक्षण करें।

३. पैनसिलीन का टीका लगाने से पहले :

हमेशा अपने पास एड्रेनालिन की शीशियां तैयार रखें।

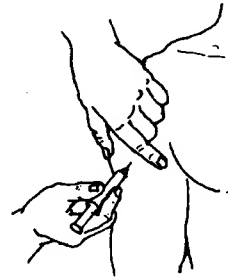


४. टीका लगाने के बाद :



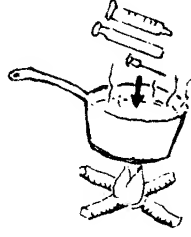
कम से कम ३० मिनट तक व्यक्ति के पास रहें।

५. यदि टीका लगने के बाद व्यक्ति का रंग सफेद पड़ने लगे, उसके दिल की धड़कन तेज हो जाये, सांस लेने में कठिनाई हो या वह बेहोश होने लगे तो तुरन्त एड्रेनालिन की आधी शीशी (बच्चों को एक चौथाई) का टीका व्यक्ति की मांसपेशी में लगा दें। यदि जरूरत पड़े तो दस मिनट बाद एड्रेनालिन का एक और टीका लगायें।



टीका लगाने के लिए पिचकारी को कैसे तैयार करें

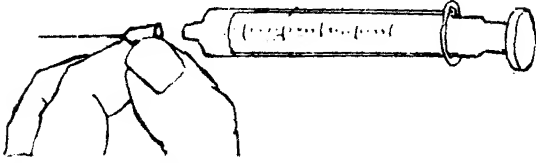
१. पिचकारी के दोनों हिस्सों और सूई को अलग करके एक साथ १५ मिनट तक पानी में उबालें।



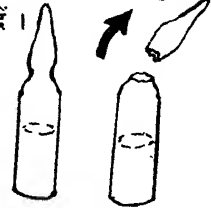
२. फिर बिना पिचकारी या सूई को छुए उबला हुआ पानी गिरा दें।



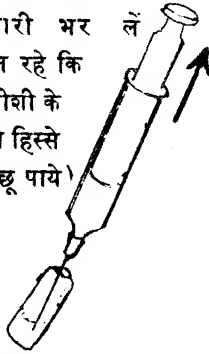
३. सूई को पिचकारी में फंसा दें। इस काम को करते हुए केवल सूई के आधार और पिचकारी को दबाने वाली तरफ से ही पकड़ें।



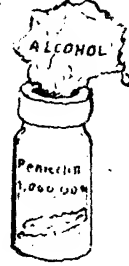
४. आवश्यक (डिस्टिल्ड) पानी की शीशी को अच्छी तरह साफ करें और फिर उसका मुंह (ऊपर वाला सिरा) तोड़ दें।



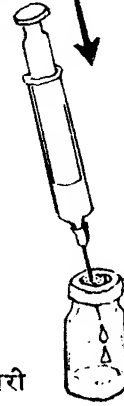
५. तब उस पानी की पिचकारी भर लें (ध्यान रहे कि सूई शीशी के बाहरी हिस्से से न छू पाये)।



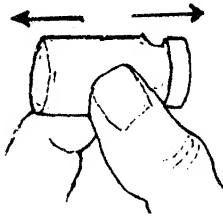
६. शीशी के रबड़ के ढक्कन को अल्कोहल (मद्यसार) या उबले पानी में कपड़ा भिगो कर साफ करें।



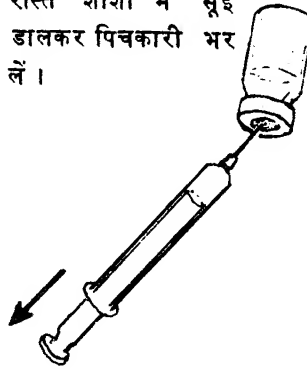
७. पिसी हुई दवा वाली शीशी के ढक्कन में टीके की सूई डालकर आवश्यक पानी उसमें डाल दें।



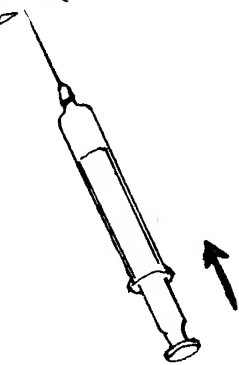
८. शीशी को तब तक हिलायें जब तक दवा पानी में अच्छी तरह घुल न जाये।



९. दुबारा से ढक्कन के रास्ते शीशी में सूई डालकर पिचकारी भर लें।



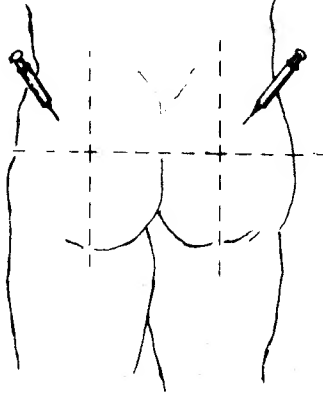
१०. पिचकारी में भरी हुई सारी हवा बाहर निकाल दें।



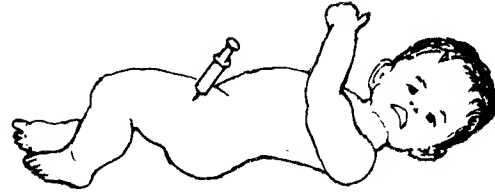
यह विशेष ध्यान रखें कि सूई किसी भी चीज से छूए नहीं—अल्कोहल लगी हुई रुई से भी नहीं। यदि किसी तरह सूई आपकी उंगलियों या किसी और चीज से छू जाये तो उसे फिर से उबालें।

टीका कहाँ लगायें

बेहतर तो यही है कि टीका नितम्ब (बूतड़) की ऊपरी व बाहरी (बायीं) मांसपेशी में लगायें।

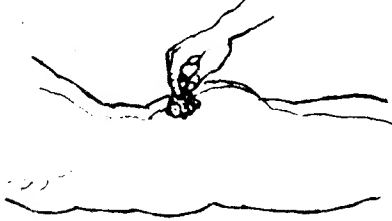


दो वर्ष से कम आयु के बच्चों को कभी भी नितम्बों पर टीका न लगायें। उनकी जांघ (रान) के ऊपरी व बाहरी हिस्से पर ही टीका लगायें।

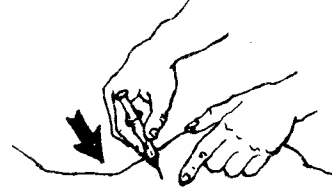


टीका कैसे लगायें

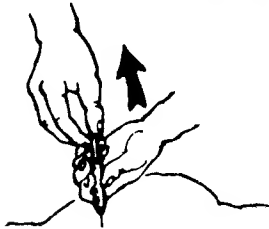
१. चमड़ी को साबुन व पानी से साफ करें (या अल्कोहल से। लेकिन टीका लगाने से पहले अल्कोहल को चमड़ी पर पूरा सूख जाने दें नहीं तो टीका लगते ही बहुत तेज दर्द हो सकता है)।



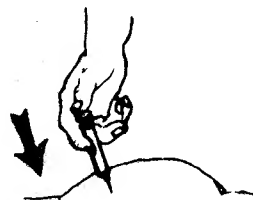
२. तब सुई को मांस के अन्दर सीधा धुसायें (यदि सुई को भटके के साथ अन्दर धुसाया जाये तो दर्द कम होता है)।



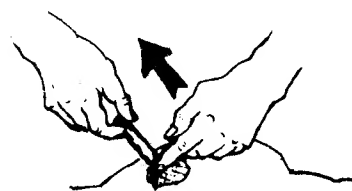
३. शरीर में दबा पहुंचाने से पहले पिचकारी के मूसल को पीछे खींचें। यदि पिचकारी में खून चढ़ने लगे तो वहां से सुई हटाकर कहीं और लगायें।



४. यदि खून न चढ़े तो दवा को धीरे-धीरे शरीर में पहुंचायें।



५. सुई निकालने के बाद चमड़ी को फिर साफ करें।



६. टीका लगाने के बाद सुई और पिचकारी को पानी से धो लें। फिर सुई में से पानी की धार चलायें और तब सुई को अलग कर लें। तब दोनों को अच्छी तरह धोयें। दुबारा से प्रयोग करने से पहले सब चीजों को उबालें।

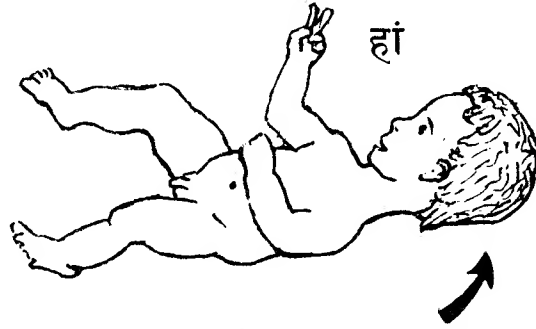
बुखार

जब किसी व्यक्ति के शरीर का तापमान काफी ज्यादा होता है तो हम कहते हैं कि उसे बुखार है। बुखार अपने आप में कोई रोग नहीं होता, बल्कि यह अलग-अलग रोगों का एक लक्षण है। लेकिन तेज बुखार खतरनाक हो सकता है—विशेष रूप से जब वह छोटे बच्चों को हो।

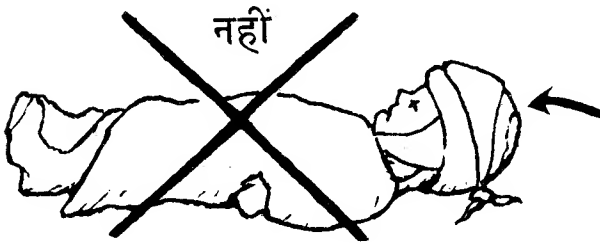
जब किसी को बुखार हो :

१. उसके ऊपर डाले हुए कंबल आदि सारे कपड़े उतार दो।

छोटे बच्चों के पूरे कपड़े उतार देने चाहिए और उन्हें तब तक नंगा रहने दिया जाना चाहिए, जब तक बुखार कम न हो जाये।



इस तरह बुखार कम हो जाता है।



बच्चे को कपड़े या कंबल में कभी न लपेटें।

इससे बुखार और बढ़ता है।

जिस बच्चे को बुखार हो, उसे लपेटना खतरनाक होता है।

ताजी हवा या शीतल समीर से ऐसे व्यक्ति को कोई हानि नहीं होती जिसे बुखार हो। इसके विपरीत, शीतल समीर से बुखार उतरता है।

२. बुखार को कम करने के लिए रोगी को एस्प्रीन भी दें (देखिए पृष्ठ ४१४)। छोटे बच्चों को बच्चों वाली एस्प्रीन, ऐसिटामिनोफेन (पैरासेटामोल, पृष्ठ ४१४) या वयस्कों वाली ग्राम एस्प्रीन - ५ ग्रेन (३०० मि. ग्रा.)—का एक टुकड़ा दें।

३. जिस व्यक्ति को बुखार हो, उसे पानी, जूस या दूसरे तरल पदार्थों का काफी मात्रा में सेवन करना चाहिए। शिशुओं को पिलाने के लिए उबाल कर ठंडा किया हुआ पानी दें।

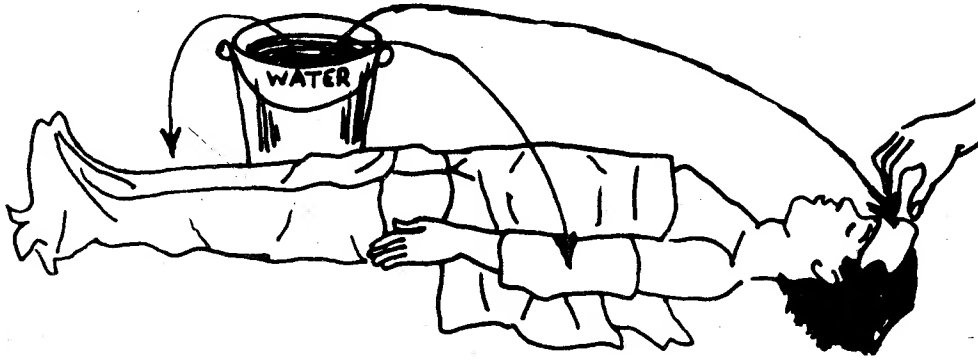
४. जब भी सम्भव हो, बुखार के कारण का पता लगाकर उसका इलाज करें।

बहुत तेज बुखार

यदि बहुत तेज बुखार को जल्दी ही कम न किया जाये तो वह खतरनाक सिद्ध हो सकता है। इससे दौरे (कनवल्संस) पड़ने लगते हैं। कई बार तो इसके कारण स्थायी रूप से दिमाग की क्षति (अधरंग, मानसिक धीमापन, मिरगी आदि) भी हो सकती है। शिशुओं के लिए तो तेज बुखार बहुत ही भयंकर होता है।

जब बुखार बहुत तेज (४० डिग्री से ऊपर) हो जाये तो उसे तुरन्त कम किया जाना चाहिए :

१. ठंडा पानी उसके ऊपर डालें या कपड़े के टुकड़ों को ठंडे पानी में भिगोकर व्यक्ति के माथे, बांहों और टांगों पर रखें। इन कपड़ों को ठंडा रखने के लिए पंखे से हवा करें और कपड़े बदलते रहें। जब तक बुखार ३८° से नीचे न आये, तब तक यह कार्य करते रहें। इस कार्य के लिए बर्फ का ठंडा पानी इस्तेमाल न करें, क्योंकि इससे कंपकंपी छूट सकती है और बुखार घटने की बजाय और ज्यादा बढ़ सकता है।



२. बुखार में व्यक्ति की शक्ति कम हो जाता है। इसलिए शक्ति को बनाये रखने के लिए उसे ठंडे पानी में थोड़ा-सा नमक, चीनी या गुड़ मिलाकर देते रहें।

३. बुखार को कम करने के लिए दवा दें। एस्प्रीन प्रभावशाली होती है।

मान्ना (वयस्कों वाली एस्प्रीन ३०० मि. ग्रा. को नजर में रखते हुए)।

वयस्क : १२ वर्ष से ऊपर : हर ८ घंटे के बाद २ गोलियां

बच्चे : ६ से १२ वर्ष : हर ८ घंटे के बाद १ गोली, भोजन के बाद

बच्चे : ३ से ६ वर्ष : हर ८ घंटे के बाद १/२ (आधी) गोली, भोजन के बाद

बच्चे : ३ वर्ष से कम : हर ८ घंटे के बाद १/४ (चौथाई) गोली, भोजन के बाद

एक वर्ष से कम आयु के शिशुओं को एस्प्रीन की गोलियां मत दें। यदि आप शिशुओं को नंगा कर दें तो उनका बुखार अपने आप उतर जायेगा। शिशुओं को आप पैरासेटामोल भी दे सकते हैं।

यदि व्यक्ति गालों को निगल नहीं सकता तो गोली को पीस लें। फिर उसमें थोड़ा सा पानी मिलाकर उसे गुदा के रास्ते रोगी के अन्दर पहुंचाएँ—एनीमा की तरह। इसके लिए बिना सुई की टीके वाली पिचकारी का इस्तेमाल कर सकते हैं। कुछ डाक्टर बच्चों के लिए एस्प्रीन की जगह एसिटामिनोफेन (पैरासेटामोल) को सुरक्षित मानते हैं। खुराक के लिए देखिए पृष्ठ ४१५।

यदि तेज बुखार जल्दी से कम न हो जाए या रोगी को दौरे (कनवल्संस) पड़ने लगें तो उसे पानी से ठंडा रखने की कोशिश करते हुए तुरन्त डाक्टर की सहायता लें।

प्रघात

प्रघात जीवन को खतरे में डाल देने वाली वह स्थिति है जो रक्तचाप में बहुत ज्यादा कमी आने के कारण होती है। यह स्थिति मुख्य रूप से भयंकर पीड़ा, काफी ज्यादा जलने, काफी मात्रा में खून बहने, गम्भीर रोग, निर्जलन और गम्भीर एलर्जी का परिणाम होती है।

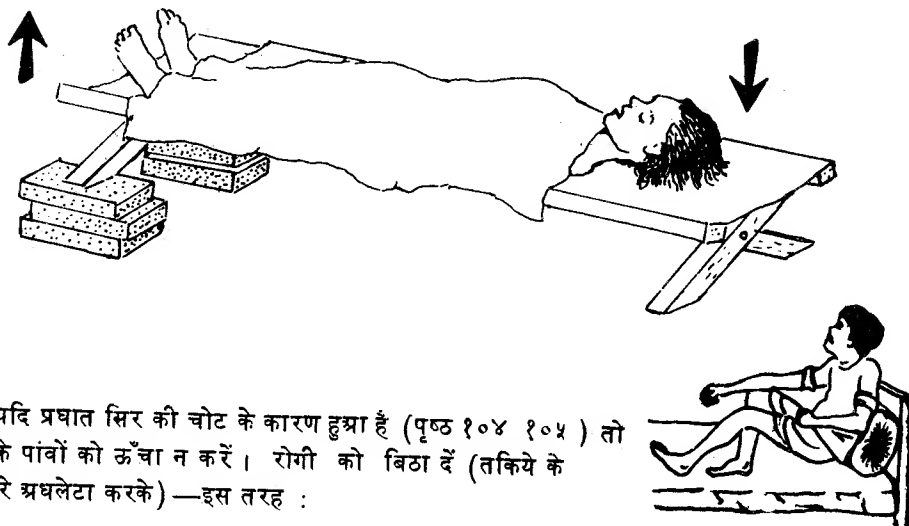
प्रघात के लक्षण :

- * बेहोशी के बाद कमजोरी—विशेष रूप से खड़े होने पर
- * कै (उल्टी) आने जैसा लगना
- * ठंडी, नम चमड़ी
- * ठंडे मौसम में भी काफी ज्यादा पसीना आना
- * बहुत ज्यादा प्यास लगना
- * बेचैनी, मानसिक उलझाव या बेहोशी
- * कमजोर, तेज नब्ज (प्रति मिनट १०० से ज्यादा)

प्रघात से बचाव या उसका उपचार कैसे करें

जब प्रघात का पहला लक्षण दिखाई दे या जब यह लगे कि प्रघात हो सकता है तो.....

- * व्यक्ति को ऐसे लिटायें कि उसके पांव सिर से ऊंचे हों—इस तरह :



यदि प्रघात सिर की चोट के कारण हुआ है (पृष्ठ १०४ १०५) तो उसके पांवों को ऊंचा न करें। रोगी को बिठा दें (तकिये के सहारे अधलेटा करके) —इस तरह :

- * यदि व्यक्ति को ठंड लग रही हो तो उसे कम्बल ओढ़ा दें।
- * यदि वह होश में है तो उसे पीने के लिए गुनगुना गर्म पानी या दूसरे गुनगुने गर्म तरल पदार्थ दें। यदि प्रघात किसी चोट (टक्कर, चाकू का घाव—पृष्ठ १०३) के कारण है तो उसे पीने के लिए कुछ न दें। शायद उसका आपरेशन करना पड़े। तत्काल डाक्टरों की सहायता लें।
- * यदि उसे बहुत ज्यादा दर्द है तो एस्प्रीन या दूसरी कोई पीड़ा-निवारक दवा दें।
- * शांत रहिए और व्यक्ति को हौसला दीजिए।
- * यदि प्रघात का कारण एलर्जी (प्रतिक्रिया) है तो उपचार के लिए देखिये पृष्ठ ८३।

यदि व्यक्ति बेहोश है तो :

- * सिर को नीचा रखते हुए व्यक्ति को कंधे के बल लिटायें। उसके सिर को एक तरफ करके पीछे मोड़ दें। यदि उसका सांस रुक रहा है तो अपनी उंगली के साथ उसकी जीभ को बाहर की तरफ खींचें।
- * यदि उसे कै (उल्टी) हुई है तो उसके मुँह को तुरन्त साफ कर दें। ध्यान रखें कि उसका सिर नीचा हो पीछे मुड़ा हुआ और एक तरफ हो, जिससे जब वह सांस अन्दर लेगा तो उसके साथ कै (उल्टी) उसके फेफड़ों में नहीं जा पाएगी।
- * जब तक होश न आये, तब तक उसे मुँह के रास्ते कोई भी चीज न खिलायें-पिलायें।
- * यदि आप या कोई आस-पास का व्यक्ति अन्तःशिरा घोल देना जानता है तो (सामान्य सैलीन) जल्दी से दें।
- * तुरन्त डाक्टरी सहायता लें।



बेहोशी

बेहोशी के आम कारण ये हैं :

- | | |
|--------------------------|---------------------------------------|
| * नशा | * बेहोश होना (डर, कमजोरी आदि के कारण) |
| * सिर की चोट (टकरा जाना) | * तापाघात (पृष्ठ ६४) |
| * प्रघात (पृष्ठ ८६) | * आघात (पृष्ठ ३७३) |
| * जहर (पृष्ठ ११६) | * दिल का दौरा (पृष्ठ ३७१) |
| * मधुमेह (पृष्ठ १४६) | * मिरगी (पृष्ठ २१७) |

यदि कोई व्यक्ति बेहोश है और आप उसकी बेहोशी का कारण नहीं जानते तो उसी समय निम्नलिखित चीजों की जाँच करें।

१. क्या वह ठीक तरह से सांस ले रहा है। यदि नहीं तो उसके सिर को पीछे की ओर मोड़कर उसके जबड़े और जीभ को अपनी तरफ खींचें। यदि गले में कुछ अटका हुआ है तो उसे निकाल दें। यदि फिर भी सांस न आए तो उसी समय मुख-श्वसन क्रिया शुरू कर दें। (देखिये पृष्ठ १२)

२. क्या उसका बहुत ज्यादा खून बह रहा है? यदि हाँ तो खून बन्द करने की कोशिश करें (देखिए पृष्ठ ६५)।

३. क्या वह प्रघात (नम, सफेद चमड़ी और कमजोर, तेज नब्ज) की स्थिति में है? यदि हाँ तो उसे इस प्रकार लिटायें कि उसका सिर पाँवों की अपेक्षा नीचा हो। उसके कपड़े ढीले कर दें।

४. कहीं यह तापाघात (पसीना नहीं, तेज बुखार, गर्म और लाल रंग की चमड़ी, देखिए पृष्ठ ६४) तो नहीं? यदि ऐसा है तो उसे छाया में लिटाकर उसके सिर को पाँवों की अपेक्षा ऊँचा रखें। फिर उसके सारे शरीर पर ठंडा पानी (सम्भव हो तो बर्फ का पानी) डालें।

यदि बेहोश व्यक्ति गम्भीर रूप से घायल हो :

उस स्थिति में उसे तब तक न हिलायें-डुलायें जब तक वह स्वयं न होश में आ जाए। यदि आपको उसे उठाना या हिलाना ही पड़े तो यह सब बड़ी सावधानी से करें क्योंकि अगर उसकी गर्दन या कमर की हड्डी टूटी होगी तो उसे थोड़ा सा भी हिलाने से बहुत ज्यादा हानि हो सकती है।

घावों अथवा टूटी हुई हड्डियों की ओर ध्यान दीजिए। ऐसा करते समय घायल व्यक्ति को कम से कम हिलायें-डुलायें। उसकी गर्दन या कमर को मोड़ें नहीं।

बेहोश व्यक्ति को भूलकर भी मुंह के रास्ते कुछ खाने-पीने को न दें।

जब गले में कोई चीज फंस जाए



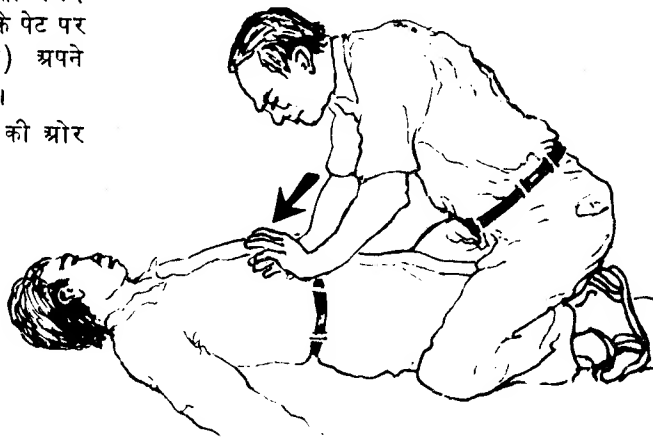
जब किसी व्यक्ति के गले में भोजन का अंश या कोई दूसरी चीज फंस जाए और वह सांस न ले पा रहा हो तो तुरन्त यह करें :

- * व्यक्ति के पीछे खड़े होकर उसकी कमर में अपनी दोनों बांहें डाल लें।
 - * उसके पेट पर (छाती से नीचे और नाभि से ऊपर) दोनों हाथों को एक-दूसरे में फंसाकर मुट्ठी बांध लें।
 - * तब एक झटके के साथ उसके पेट को ऊपर की तरफ दबायें।
- इससे उसके फेफड़ों की हवा एकाएक बाहर निकलेगी और उसके गले में फंसी चीज भी गले से निकल जाएगी। यदि एक बार में चीज न निकले तो यही क्रिया बार-बार करें।



यदि व्यक्ति आपसे बड़ा या भारी हो या वह बेहोश हो चुका हो तो तुरन्त यह करें :

- * उसे पीठ के बल जमीन पर लिटा दें।
- * उसके ऊपर इस तरह बैठ जायें जैसा चित्र में दिखाया गया है। फिर उसके पेट पर (छाती से नीचे और नाभि से ऊपर) अपने हाथ का नीचे वाला हिस्सा रख दें।
- * एक झटके के साथ जोर से ऊपर की ओर दबायें।
- * एक बार से काम न चले यो यही क्रिया बार-बार करें।
- * यदि व्यक्ति तब भी सांस न ले पाये तो उसी समय मुख-श्वसन क्रिया को आजमायें (देखिए पृष्ठ ६२)।



डूबना

जिस व्यक्ति ने सांस लेना बन्द कर दिया है, उसके जीवन के केवल ४ मिनट बाकी हैं। इसलिए जो भी करना है, तुरन्त करें।

मुख-श्वसन क्रिया तत्काल शुरू कर दें (नीचे देखिए)। बेहतर तो यह हो कि डूबने वाले व्यक्ति को पानी से बाहर निकालने से पहले ही यह क्रिया आरम्भ कर दें (जहां पानी में खड़े हो सकें, वही खड़े होकर यह क्रिया करें)।

व्यक्ति को किनारे पर लाने के बाद यदि आप मुख-श्वसन क्रिया द्वारा उसके फेंफड़ों में हवा नहीं पहुंचा पा रहे हैं तो उसे इस तरह लिटा दें कि उसका सिर उसके पांखों की अपेक्षा नीचा हो। फिर ऊपर लिखित ढंग से उसके पेट को दबायें। तुरन्त मुख-श्वसन क्रिया आरम्भ कर दें।



जिस व्यक्ति का सांस पानी में डूबने के कारण बन्द हो गया हो, उसके पेट से पानी निकालने से पहले ही मुख-श्वसन क्रिया तुरन्त शुरू कर दें।

जब किसी व्यक्ति को श्वसन सम्बन्धी तकलीफ हो :

- * उसके होंठों, नाखूनों और जीभ का रंग प्रायः नीला हो जाता है।
- * उसकी नब्ज धीमी और अनियमित होती है।
- * सांस या तो अनियमित होते हैं या चल ही नहीं रहे होते।
- * वह अचेत (बेहोश) हो सकता है।

सांस रुकने पर क्या करना चाहिए : मुख-श्वसन क्रिया (माउथ-टू-माउथ ब्रीदिंग)

सांस रुकने के आम कारण ये हैं :

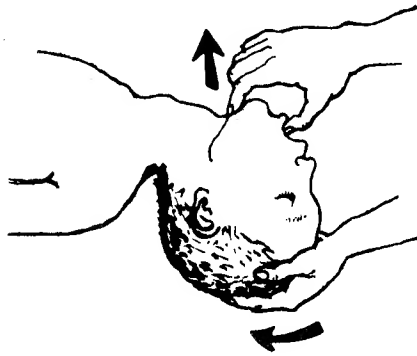
- * गले में कोई चीज फंस जाना
- * बेहोश व्यक्ति के गले में जीभ या बलगम अटक जाना
- * डूबना, धुँएँ में या जहर के कारण सांस घुटना
- * छाती या सिर पर जोर से मुक्का लगना
- * दिल का दौरा

यदि व्यक्ति सांस रुकने के बाद ४ मिनट तक दुबारा से सांस लेना शुरू न करे तो उसकी मृत्यु हो सकती है।

यदि व्यक्ति का सांस रुक जाता है तो तुरन्त मुख-श्वसन क्रिया आरम्भ कर दें।

निम्नलिखित को जितनी जल्दी हो सके उतनी जल्दी करें।

पहला कदम : यदि व्यक्ति के मुँह या गले में कोई चीज फंसी हो तो उसे तुरन्त निकाल दें। जीभ को बाहर खींचें। यदि गले में कफ (बलगम) अटका हुआ है तो उसे तुरन्त हटाने की कोशिश करें।



दूसरा कदम : तुरन्त व्यक्ति को पीठ के बल जमीन पर लिटा दें। फिर उसके सिर को पीछे की तरफ मोड़ें और जबड़े को खोल दें।

तीसरा कदम : उँगलियों से उसकी नाक को बन्द करें, उसके मुँह को खोलें और उसके मुँह पर अपना मुँह रखकर पूरे जोर के साथ उसके अन्दर फूँक मारें ताकि हवा से उसकी छाती फूल जाये। फिर एक क्षण के लिए अपना मुँह हटा कर उसके अन्दर से हवा निकल जाने दें। दुबारा फिर उसी तरह करें। एक मिनट में १५ सांसों की गति से यह क्रिया जारी रखें। नवजात शिशुओं के साथ इसी क्रिया की गति २५ सांस प्रति मिनट होनी चाहिए—लेकिन बहुत धीमे-धीमे।



मुख-श्वासन क्रिया तब तक जारी रखें, जब तक व्यक्ति अपने आप न सांस लेने लगे या यह न सिद्ध हो जाए कि उसकी मृत्यु हो चुकी है। कभी-कभी यह क्रिया आपको एक घंटे तक भी करना पड़ सकती है।

ताप द्वारा पैदा की गई आपात-स्थितियां

ताप ऐंठन

गर्मी के मौसम में जो लोग कठिन परिश्रम करते हैं और परिणाम-स्वरूप जिनका बहुत ज्यादा पसीना बहता है, उन्हें बाँहों, टाँगों या पेट में पीड़ादायक ऐंठन हो सकती है। यह शरीर में नमक की कमी होने के कारण होती है।

उपचार : उबालकर रखे एक लीटर पानी में एक छोटी चम्मच नमक मिलायें और पी लें। आप इसमें थोड़ी सी चीनी और नींबू भी डाल सकते हैं।



ताप-दुर्बलता

लक्षण : जिस व्यक्ति का कड़ी गर्मी में परिश्रम करने के कारण काफी मात्रा में पसीना बहता है उसे कई बार कमजोरी अनुभव हो सकती है, उसका रंग पीला हो सकता है और ऐसा भी लग सकता है कि वह बेहोश हो जाएगा। ऐसे में चमड़ी ठंडी और नम होती है। नब्ज कमजोर लेकिन तेज होती है। इसमें महत्वपूर्ण बात यह होती है कि भयंकर गर्मी में भी व्यक्ति की चमड़ी ठंडी और नम होती है।

उपचार : ताप-दुर्बलता से पीड़ित व्यक्ति को छाया में इस तरह लिटायें कि उसके पांव सिर की अपेक्षा ऊँचे हों। तब उसकी टांगों को मलें। फिर उसे नमक वाला पानी पीने के लिए दें। एक लीटर पानी में एक छोटी चम्मच नमक (यदि व्यक्ति बेहोश हो तो उसे मुंह के रास्ते कुछ न दें)।

तापाघात

तापाघात आमतौर पर लोगों को नहीं होता, लेकिन यह बहुत खतरनाक होता है। यह गर्मी के मौसम में विशेष रूप से बड़ी आयु के लोगों और शराब पीने वालों को होता है।

लक्षण : चमड़ी का रंग लाल हो जाता है। वह गर्म और शुष्क होती है। कांछों में भी नमी नहीं होती। व्यक्ति को बहुत तेज बुखार होता है। कभी-कभी तो बुखार ४२ डिग्री सेंटीग्रेड से भी ज्यादा होता है। व्यक्ति प्रायः अचेत (बेहोश) होता है।

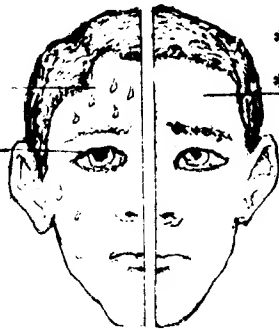
उपचार : शरीर के तापमान को तुरन्त कम किया जाना चाहिए।

- * व्यक्ति को छाया में लिटायें।
- * उसके कपड़े उतार कर उसके सारे शरीर पर ठंडा पानी डालें।
- * उसे पंखे से हवा करें।
- * बर्फ वाले ठंडे पानी का एनिमा दें।
- * हर दस मिनट बाद तापमान की जाँच करें।
- * जब तापमान ३८ डिग्री से कम हो जाये तो उसके शरीर पर ठंडा पानी डालना बन्द कर दें।
- * उसी समय डाक्टरी सहायता लें।

‘ताप दुर्बलता’ और ‘तापाघात’ के बीच अन्तर

ताप-दुर्बलता

- * पसीने से भीगी पीली (सफेद) और ठंडी चमड़ी।
- * आँख का तारा बड़ा हो जाता है।
- * बुखार नहीं होता
- * कमजोरी



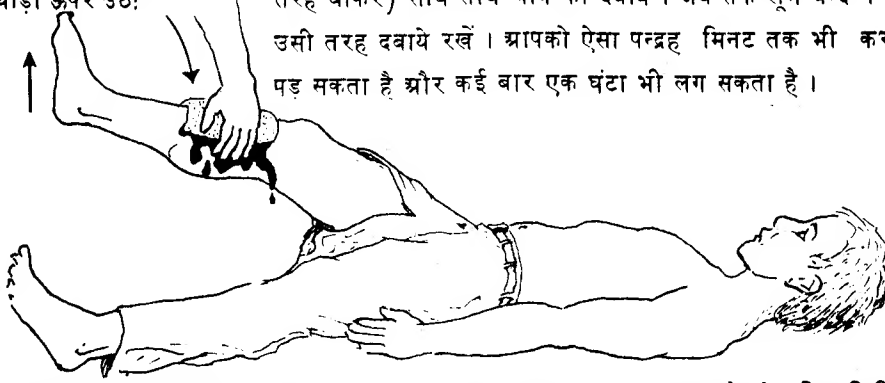
तापाघात

- * खुष्क, लाल, गर्म चमड़ी
- * तेज बुखार
- * व्यक्ति बहुत बीमार या बेहोश होता है।

कड़ी गर्मी के मौसम में इन सब आपात-स्थितियों से बचने के लिए हमेशा सारे दिन में नमक मिले पानी को काफी मात्रा में पीयें।

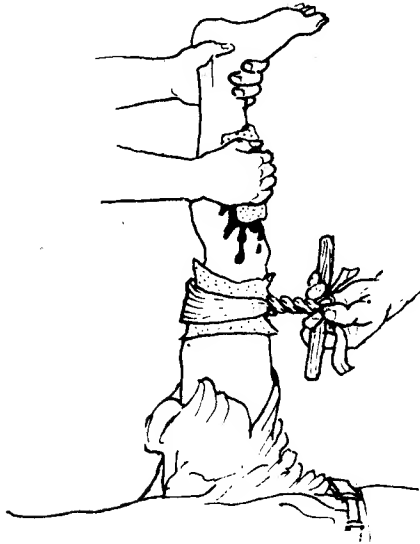
घाव से बहते खून को कैसे रोका जाए

१. चोट वाले अंग को शरीर की अपेक्षा थोड़ा ऊपर उठा लें।



२. किसी साफ कपड़े से (कपड़ा न हो तो अपने हाथ को अच्छी तरह धोकर) सीधे-सीधे घाव को दबायें। जब तक खून बन्द न हो, उसी तरह दबाये रखें। आपको ऐसा पन्द्रह मिनट तक भी करना पड़ सकता है और कई बार एक घंटा भी लग सकता है।

३. यदि दबाने से खून न रुक सके और व्यक्ति के घाव से बहुत ज्यादा खून बह रहा हो तो निम्नलिखित करें :



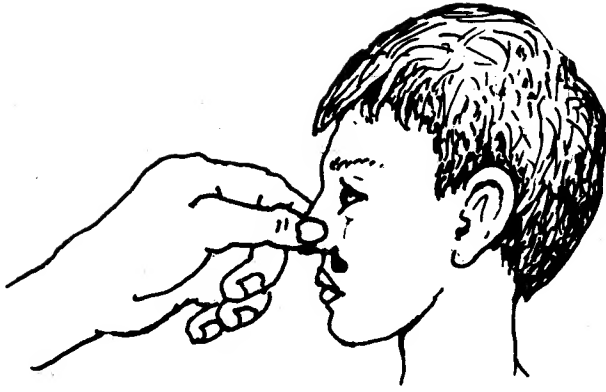
- ← * घाव को दबाये रखें।
- ← * चोट लगे अंग को जितना ऊपर उठा सकते हैं उठायें।
- ← * शरीर और घाव के बीच बांह या टांग को जितने निकट से बांध सकते हैं, बांधें। तब खून को रोकने के लिए उस कपड़े या पट्टी को कसें। इतना ज्यादा भी न कसें कि बांह या टांग नीली पड़ने लगे।
- ← * बांधने के लिए लिपटे हुए कपड़े या चौड़ी पेट्टी का इस्तेमाल करें। याद रखें कि इसके लिए पतली रस्सी, डोरी या तार का इस्तेमाल भूलकर भी न करें।

सावधानियाँ :

- * टांग को तभी बांधें जब खून ज़रूरत से ज्यादा बह रहा हो और दबाने पर बन्द न हो रहा हो।
- * हर आधे घंटे के बाद क्षण भर के लिए गांठ को ढीला करके देखिए कि क्या उसकी अब भी ज़रूरत है या नहीं और खून का संचार भी इसके साथ हो जायेगा। ज्यादा देर तक कसे रहने से बांह या टांग को इतनी हानि हो सकती है कि फिर उसे काटने के सिवा दूसरा रास्ता नहीं बचता।
- * खून रोकने के लिए धूल, गोबर, मिट्टी के तेल, नींबू और कांफी, आदि चीजों का इस्तेमाल कभी न करें।
- * यदि घाव बहुत बड़ा है या खून बहुत ज्यादा बह रहा है तो सिर को पांवों की अपेक्षा नीचा कर लें। ऐसा करने से प्रभाव से बचाव होगा (देखिए पृष्ठ ८६)।

नकसीर को कैसे बन्द करें

१. शांत होकर बैठ जायें।
२. उंगलियों से नाक को १० मिनट तक या तब तक दबाये रखें जब तक नकसीर बन्द न हो।



यदि नकसीर फिर भी बन्द नहीं होती तो...



नाक के दोनों छेदों में रुई भर दें। ध्यान रहे कि रुई का थोड़ा सा हिस्सा नाक के बाहर भी रहना चाहिए। यदि संभव हो तो रुई को नाक में डालने से पहले हाइड्रोजन पेरॉक्साइड, वैस्लीन, कार्डन केकटस जूस (पृष्ठ १६) या एपीनेफ्रिन सहित लिडोकेइन (पृष्ठ ४१५) में भिगोयें।



तब नाक को दुबारा मजबूती से पकड़ें और दस मिनट या ज्यादा देर तक उसी तरह पकड़े रहें।

नकसीर बन्द होने के बाद भी कुछ घंटों तक रुई को वही नाक में रहने दें। फिर उसे बड़ी सावधानी से निकाल लें।

नकसीर बन्द होने के बाद नाक को खुरचने या नाक में जम गई खून की पपड़ी को छीलने की कोशिश न करें। इससे नकसीर फिर से शुरू हो सकती है।

यदि किसी व्यक्ति को प्रायः नकसीर आती है तो उसके नाक के दोनों छेदों में दिन में दो बार वैस्लीन लगायें।

संतरे, टमाटर और दूसरे फल खाने से छोटी रक्त वाहिनियाँ शक्तिशाली बनती हैं और नकसीर कम हो जाती है।

बड़ी आयु के लोगों में विशेषकर नकसीर नाक के पिछले भाग से भी आ सकती है और नाक को दबाने पर रुकती भी नहीं। इस स्थिति में व्यक्ति से कहिए कि वह अपने दांतों में कार्क या मकई के तुक्के (गुल्ली) या ऐसी ही किसी चीज को पकड़ें और सिर आगे की तरफ झुका कर चुपचाप बैठ जाये। उससे कहें कि जब तक नकसीर बन्द न हो जाए, वह थूक न निगले (कार्क उसे थूक निगलने से रोकता है और इस प्रकार खून को जमने का समय मिल जाता है)।



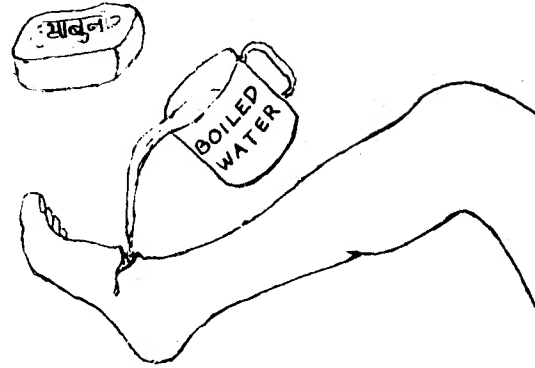
कटना, खरोच और छोटे घाव

घाव को ठीक करने और छूत से बचाने के लिए सबसे महत्वपूर्ण है—स्वच्छता

घाव का उपचार करने के लिए...

पहले साबुन और पानी से अपने हाथों को अच्छी तरह धोयें।

तब घाव को साबुन और उबले हुए पानी से अच्छी तरह साफ करें।

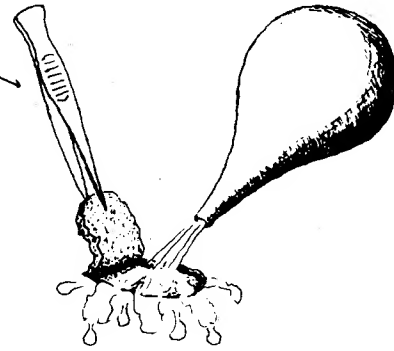


घाव को साफ करते समय ध्यान रखें, उसमें थोड़ी-सी भी धूल न रहने पाये। चमड़ी की परतों को हटाकर सारी जगह साफ करें। धूल को साफ करने के लिए एक साफ चिमटी (मोचनी) या इसी प्रकार की किसी चीज का इस्तेमाल भी कर सकते हैं। लेकिन एक बात याद रखें : इस्तेमाल से पहले इन चीजों को रोगाणुमुक्त अवश्य करें।



यदि सम्भव हो तो टीके वाली पिचकारी या किसी चुषण-मैप में उबला हुआ पानी भरकर घाव को साफ करें।

घाव में जरा-सी भी धूल रह जाये तो छूत का खतरा हो सकता है।



घाव पर पशु अथवा मनुष्य का मल, कीचड़ (मिट्टी) आदि कभी न लगाए। इससे टेटनस (धनुर्वीर) जैसे खतरनाक छूतहा रोग हो सकते हैं।

एक साफ घाव प्रायः बिना किसी दवा के ठीक हो जाता है।

यदि किसी व्यक्ति को चोट, खरोंच या घाव लग जाये तो उसे तुरन्त टेटनस टाक्साइड का टीका लगायें। यदि उसका टेटनस (धनुर्वात) के विरुद्ध असंक्रमीकरण नहीं किया गया है तो उसे टेटनस-टाक्साइड का टीका अगले दो महीनों में भी दो बार लगवाना चाहिए।

बड़े घाव : उन्हें बन्द कैसे किया जाए

जो घाव नया-नया हुआ हो और बहुत साफ हो तो यदि उसके दोनों किनारों को आपस में मिला दें तो वह बहुत जल्दी ठीक हो जायेगा।

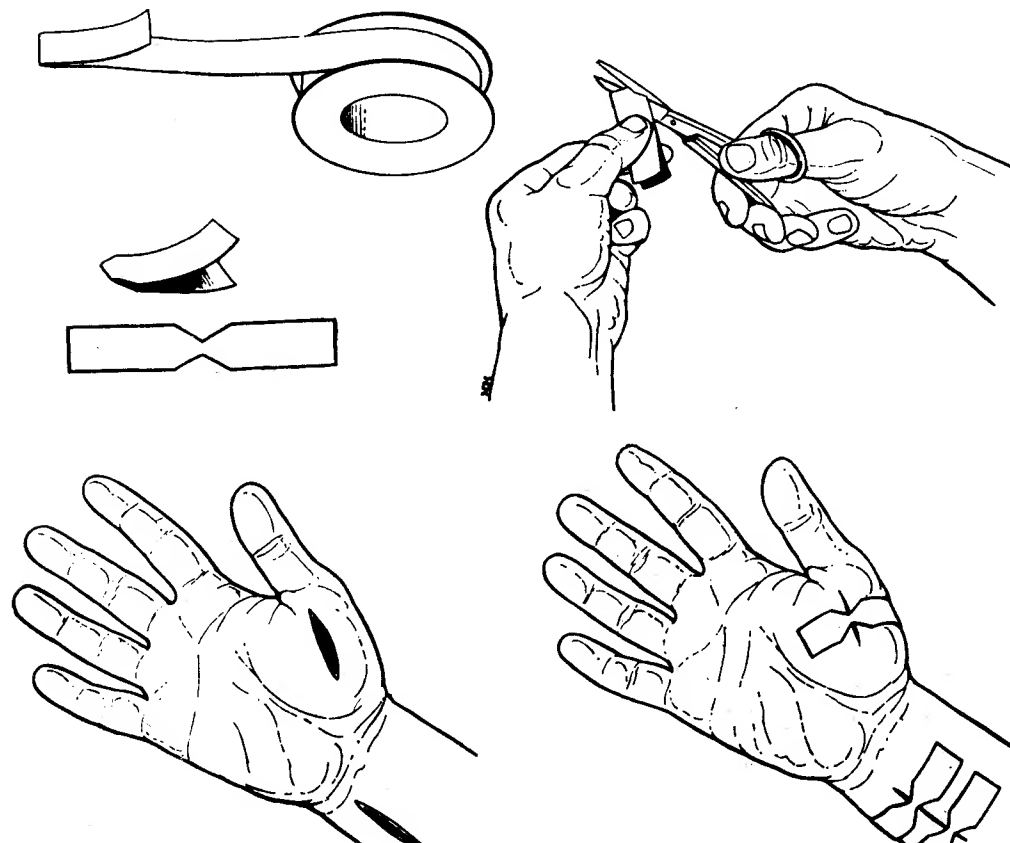
गहरे घाव को तभी बन्द करें जब आप निम्नलिखित बातों से संतुष्ट हों।

- * घाव १२ घंटे से कम पुराना है।
- * घाव बहुत साफ है और
- * घाव को उसी दिन बन्द करने के लिए स्वास्थ्य कार्यकर्ता न मिल सके।

घाव को बन्द करने से पहले उसे साबुन और उबले हुए पानी से अच्छी तरह साफ करें। यदि संभव हो तो घाव को ठीके वाली पिचकारी से साफ करें। पूरी तरह संतुष्ट हो लें कि घाव में जरा सी भी धूल नहीं है।

घाव का बन्द करने के दो तरीके हैं :

एडहेसिव टेप (चिपकने वाली पट्टी) की तितलीनुमा पट्टी

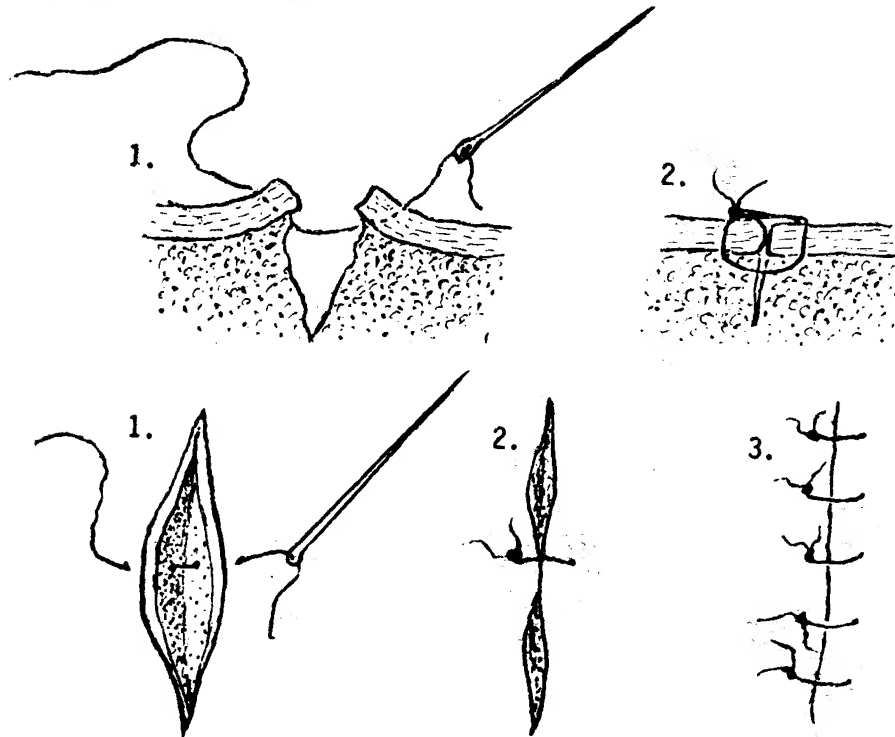


टांके या धागे से सिलाई करना

यह जानने के लिए कि घाव में टांके लगाने जरूरी है या नहीं, यह पता लगायें कि घाव के दोनों किनारे साथ मिलते हैं या नहीं। यदि किनारे आपस में मिल जाते हैं तो प्रायः टांकों की जरूरत नहीं होती।

टांके लगाने के लिए :

- * कपड़े सीने की सुई और पतले धागे (नायलन या रेशम का धागा हो तो बेहतर है) को १० मिनट तक पानी में उबालें।
- * घाव को साबुन और उबले हुए पानी से धोएं। जैसा कि पहले बताया जा चुका है।
- * अपने हाथों को साबुन और उबले हुए पानी से अच्छी तरह साफ करें।
- * फिर घाव को इस प्रकार सीना शुरू करें :



पहला टांका घाव के बीचों-बीच लगाकर धागे को गांठ लगा दें (१ और २)।

घाव को बन्द करने के लिए पर्याप्त मात्रा में टांके लगायें (३)।

फिर टांकों को ६ से १२ दिन तक उसी तरह लगा रहने दें (चेहरे पर ६ दिन, शरीर पर ८ दिन, हाथों-पैरों पर १२ दिन)। तब टांकों को हटा दें। हर टांके को गांठ के पास से काटें और गांठ को पकड़ कर बाले-बाली में सारे टांकों के धागों को बाहर खींच दें।

चेतावनी : उन्हीं घावों को बन्द करें जो कि साफ हों और १२ घंटे से कम पुराने हों। पुराने, गंदे या झुनझुहा घावों को खुला ही रखें। व्यक्ति, कुत्ते, सूअर और किसी दूसरे पशु के काटने से बने घाव को भी खुला रखें। इन्हें बन्द करने से खतरनाक संक्रामक रोग हो सकते हैं।

यदि बन्द किये हुए घाव में छूत के लक्षण दिखाई देने शुरू हों तो टांकों को उसी समय काटकर खुला छोड़ दें (देखिए पृष्ठ १०१)।

पट्टी

घाव पर पट्टी इसलिए बांधी जाती है कि घाव गंदा न हो। इसलिए पट्टी या वह कपड़ा जिसे आप पट्टी के रूप में इस्तेमाल कर रहे हैं, साफ-सुथरा होना चाहिए। घाव की पट्टी के लिए इस्तेमाल किये जाने वाले कपड़े को साफ-सुथरी जगह पर धोकर धूप या प्रैस से सुखा लेना चाहिए।

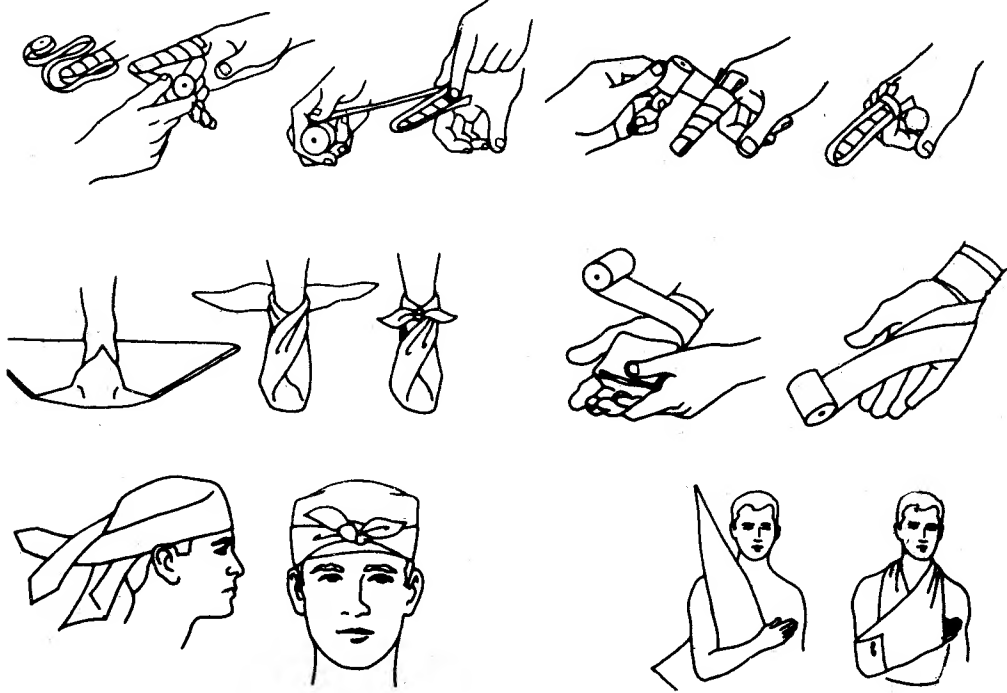
यदि सम्भव हो तो पट्टी बांधने से पहले घाव पर रोगाणुमुक्त पैड रखें। ये पैड दवा की दुकानों पर विकते हैं।

या आप स्वयं कपड़े का पैड बना लें। कपड़े के इस पैड को मोटे कागज में लपेट कर इस पर टेप लगायें और २० मिनट तक तंदूर में पकायें। पानी के पतीले के ऊपर पैड रखने से वह जलेगा नहीं।

गंदी या गीली पट्टी बांधने से बेहतर है कि पट्टी बांधी ही न जाए।

यदि बंधी हुई पट्टी गीली हो जाए या उसके अन्दर धूल चली जाए तो पट्टी को खोल कर घाव को धोने के बाद नई पट्टी बांधें।

पट्टियों के प्रकार :



चेतावनी :

ध्यान रखें कि शरीर के किसी भी अंग पर बांधी जाने वाली पट्टी इतनी सख्त न हो कि उससे वहां का रक्त-संचार ही रुक जाए।

प्रायः छोटी-मोटी खरोंचों और घावों पर पट्टी बांधने की जरूरत नहीं होती। यदि उन्हें उबले हुए पानी और साबुन से धोकर खुला छोड़ दें तो वे अपने आप ठीक हो जायेंगे। सबसे महत्वपूर्ण है कि उन्हें साफ रखना चाहिए।

छुतहा घाव : उनकी पहचान और चिकित्सा कैसे करें

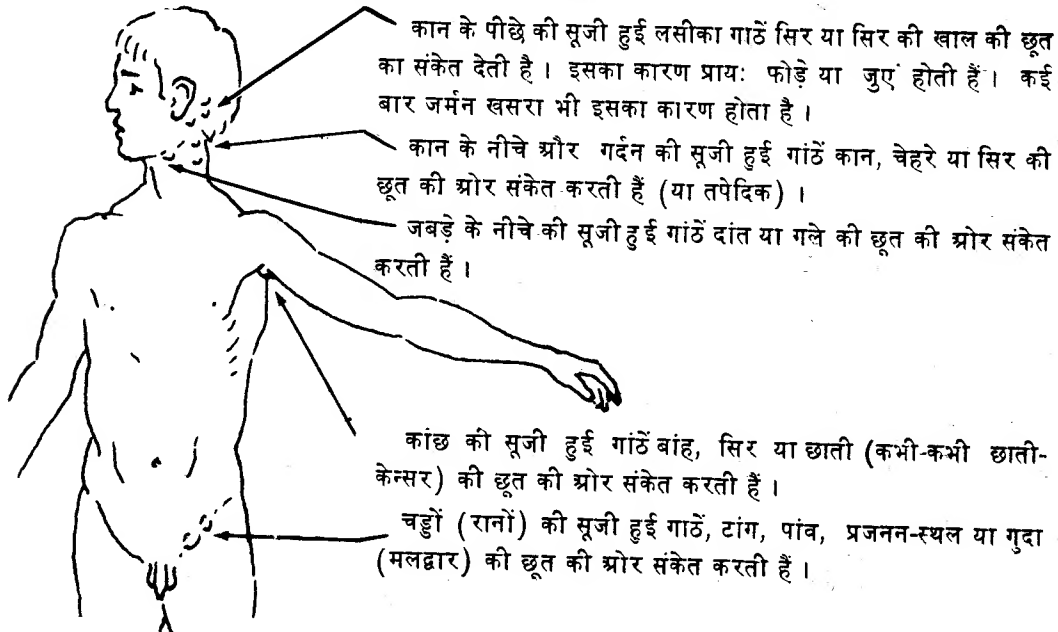
घाव छुतहा बनता है यदि :

- * उसका रंग लाल हो जाये, वह सूज जाये और उसमें बर्ब होने लगे ।
- * उसमें पीब पड़ जाये ।
- * या उसमें से दुर्गन्ध फूटने लगे ।

जब छूत (घाव की) शरीर के दूसरे भागों में भी फैल रही हो तो यह होता है :

- * बुखार हो जाता है ।
- * घाव के ऊपर लाल रेखा खिंच जाती है ।

* या जब घाव लसीका गांठ (लिम्फ नोड्स) नर्म हो जाए और उसमें सूजन आ जाये । लसीका गांठें— इन्हें प्रायः 'ग्लैंड्स' कहकर पुकारा जाता है । ये चमड़ी के अन्दर रोगाणुओं के रहने के छोटे-छोटे स्थान होते हैं और उनको छूत लगने पर छोटी-छोटी गांठें बन जाती हैं ।



छुतहा घावों की चिकित्सा

* घाव पर २० मिनट तक दिन में चार बार सेक करें । सेक के लिए आप नमक, साबुन या पोटेशियम परमैंगनेट मिला गर्म पानी भी प्रयोग में ला सकते हैं ।

* छुतहा अंग को आराम पहुंचाये व उसे हृदय की अपेक्षा ऊंचा रखें ।

* यदि छूत का रूप गंभीर है या व्यक्ति को टेटनस के विरुद्ध टीका नहीं लगा हुआ है तो पैसिलीन जैसी एंटीबायोटिक दवा का प्रयोग करें (देखिए पृष्ठ ३६७-३६८) और बचाव का टीका लगायें ।

चेतावनी : यदि घाव से दुर्गन्ध फूटती है या उसमें से भूरे अथवा मटमैले रंग का तरल पदार्थ निकलता है या उसके आसपास की जगह काली हो गई है और वहां फफोले से बन गये हैं तो वह रोग कोथ (गैंग्रीन) हो सकता है । उसी समय डाक्टरों सहायता लें । तब तक कोथ सम्बन्धी निर्देशों का पालन करें (पृष्ठ २५४) ।

ऐसे घाव जो भयानक रूप से छुतहा बन सकते हैं

इन घावों के भयानक रूप से छुतहा बनने की आशंका है :

* गंदे घाव या गंदी चीजों से बने

घाव

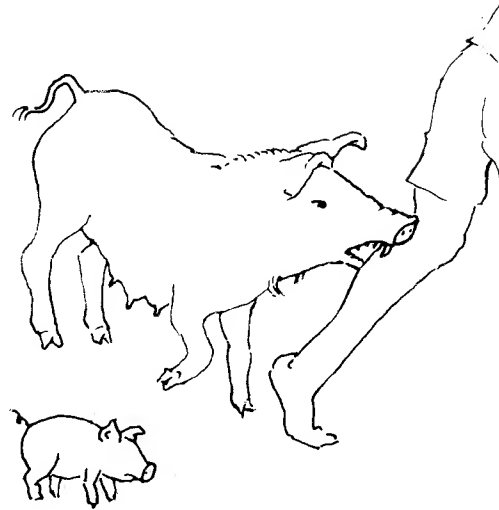
* किसी चीज के चुभने से बना घाव
या ऐसा गहरा घाव जिसमें से
ज्यादा खून न बहा हो

* ऐसे स्थान पर घाव लगना जहाँ
पशु आदि रखे जाते हों—जैसे कि
गाय और सूअरों को बाँधने की
जगह

* ऐसे बड़े घाव जिनके कारण चमड़ी
कट-फट गई हो

* सूअर, कुत्ते अथवा मनुष्य के
काटने से बने घाव

* गोली का घाव ।



इस प्रकार के 'अति खतरनाक' घाव की विशेष देखभाल ।

१. घाव को साफ़ धुने और उबले हुए पानी से अच्छी तरह साफ़ करें। धूल, जमे हुए खून और बेजान या बुरी तरह से धायल चमड़ी को हटा दें। पिचकारी से घाव को अच्छी तरह धोयें।
२. पोटेशियम परमैंगनेट वाले पानी में घाव को डुबोयें। (एक गैली पानी में एक छोटी चम्मच) तब घाव पर जेनशियन वायलेट का लेप करके उस पर साफ़ पट्टी बांध दें।
३. यदि घाव बहुत गहरा है या दांत काटने से बना है या थोड़ा सा भी शक हो कि उसमें अभी भी धूल बाकी है तो प्रतिजीवाणु दवा प्रयोग करें। इसके लिए सबसे अच्छी दवा एम्पिसिलीन के कैप्सूल हैं। छूत ज्यादा खतरनाक हो तो टीका लगायें। यदि आप एम्पिसिलीन नहीं खरीद सकते तो पैनिसिलीन, टेट्रासाइक्लीन या सल्फा का प्रयोग करें। खुराक की मात्रा के लिए हरे रंग के पृष्ठ देखिए।
४. इस तरह से छुतहा घावों को तितलीनुमा पट्टी या टाँकों से कभी न बन्द करें। इन घावों को खुला रखें।

जिन लोगों का धनुर्वात जैसी घातक बीमारी के विरुद्ध असंक्रमीकरण नहीं हुआ, उन्हें इन स्थितियों में धनुर्वात होने का बहुत खतरा रहता है। ऐसे लोगों को चोट लगने के तुरन्त बाद पैनिसिलीन या एम्पिसिलीन का टीका लगाना चाहिए। घाव चाहे कितना भी छोटा क्यों न हो।

यदि घाव बहुत बड़ा है और व्यक्ति का धनुर्वात के विरुद्ध असंक्रमीकरण नहीं हुआ है तो उसे चोट लगने के एक सप्ताह के बाद तक या और भी ज्यादा पैनिसिलीन या एम्पिसिलीन की भारी खुराक के टीके लगवाने चाहिए। टेननस एन्टीटाक्सिम को भी प्रयोग किया जा सकता है। लेकिन इसके इस्तेमाल सम्बन्धी सारी मावधानियों की ओर पूरा ध्यान दें (देखिए पृष्ठ ८३)।

चाकू, गोली या दूसरी प्रकार से हुए गंभीर घाव

छूत का घाव : गोली, चाकू या दूसर गहरे घाव में भयानक छूत का बहुत खतरा रहता है। इसलिए किसी भी प्रतिजीवाणु दवा, विशेष रूप से पैनसिलीन (पृष्ठ ३६७) या एम्पिसिलीन (पृष्ठ ३६७) का तुरन्त प्रयोग करना चाहिए।

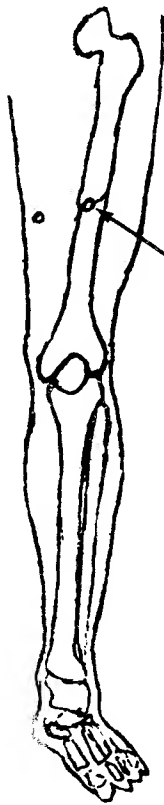
यदि व्यक्ति को टेटनस के विरुद्ध टीका नहीं लगा है तो उसे तुरन्त टेटनस एन्टीटॉक्सिन का टीका लगाया जाना चाहिए। उसके बाद उस व्यक्ति का टेटनस (धनुर्वति) के विरुद्ध असंक्रमीकरण भी किया जाना चाहिए।

यदि सम्भव हो तो डाक्टरी सहायता लें।



बांह या टांग में गोली का घाव

- * यदि घाव से बहुत ज्यादा खून बह रहा है तो उसे पृष्ठ ६५ पर लिखे निर्देशों के अनुसार दन्द करने की कोशिश करें।
- * यदि खून बहुत तेजी से नहीं बह रहा है तो उसे थोड़ी देर बहने दें। इससे घाव साफ होगा।
- * तब घाव को साबुन और उबले हुए पानी से धोकर उस पर साफ पट्टी बांध दें। बन्दूक की गोली के घाव की स्थिति में घाव को केवल बाहर से ही साफ करें। घाव के छेद में कोई चीज न डालें।
- * प्रतिजीवाणु दवा दें।



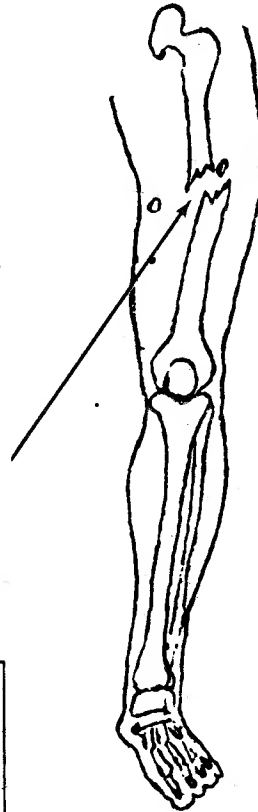
चेतावनी :

यदि गोली हड्डी को लगी है तो हो सकता है कि हड्डी टूट गई हो।

ऐसी स्थिति में घाव लगे अंग पर भार डालने से हड्डी का टूटना और भी गम्भीर रूप ले सकता है (उदाहरण के लिए घायल टांग के सहारे खड़ा होना)। इस प्रकार :

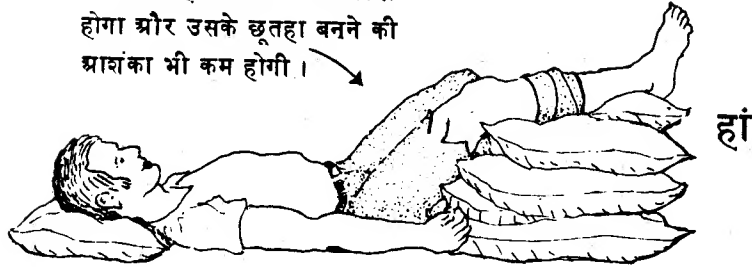
यदि हड्डी टूट जाने की आशंका हो तो उस जगह पर खपच्चियां बांध लें और उस अंग से कई सप्ताह तक काम न लें।

यदि आपको शक है कि कोई हड्डी टूट गई है तो वहां मालिश न करें। इससे हड्डी का टूटना और ज्यादा बढ़ेगा और फिर उसे ठीक करने में उतनी ही ज्यादा कठिनाई होगी।

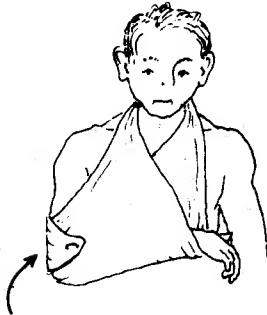


जब घाव गम्भीर हो तो घायल अंग को दिल की अपेक्षा ऊँचा रखें और रोगी को बिल्कुल भी हिलने-डुलने न दें।

इस तरह घाव ठीक भी जल्दी होगा और उसके छूतहा बनने की आशंका भी कम होगी।



घायल टांग के सहारे चलने-फिरने या उसे नीचे लटका कर बैठने से घाव ठीक होने में देर लगेगी और घाव छूतहा भी बन सकता है।



नहीं



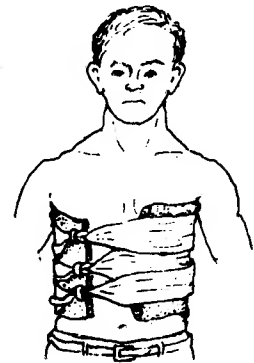
जिस बांह में बन्दूक की गोली लगी हो या दूसरे प्रकार की गम्भीर चोट लगी हो उसे गलपट्टी डालकर इस तरह लटकायें।

छाती के गहरे घाव

छाती या वक्ष के घाव बहुत खतरनाक हो सकते हैं। तुरन्त डाक्टरी सहायता लें।

- * यदि घाव फेफड़ों तक पहुँच गया है और व्यक्ति के सांस लेने पर उस छेद से भी हवा अन्दर जा रही है तो उसी समय छेद को ढक दें, ताकि फालतु हवा अन्दर न जा सके। कपड़े के पैड पर वैस्लीन या खाना पकाने वाला तेल लगाकर छेद पर इस तरह कसकर बांध दें :

यदि आपके पास वैस्लीन या तेल नहीं है तो थोड़े से साफ कपड़े की तह करके पैड बनायें और छेद पर रखकर ऊपर से कसकर पट्टी बांध दें।



- * यह बहुत गम्भीर स्थिति है। तुरन्त डाक्टरी सहायता लें। तब तक घायल व्यक्ति को उसी तरह लिटायें जिसमें उसे आराम मिलता हो।

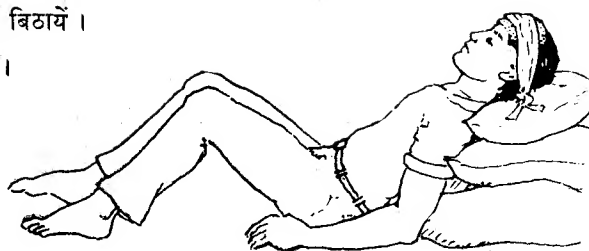
- * यदि प्रघात के चिन्ह दिखाई दें तो उसका उचित उपचार करें (देखिए पृष्ठ ८६)।

- * उसे प्रतिजीवाणु दवायें और पीड़नाशक दवायें दें।

सिर में गोली का घाव

- * घाव पर साफ पट्टी बांध दें।

- * घायल व्यक्ति को 'अधलेटा' करके बिठायें।
- * प्रतिजीवाणु दवा (पैनसिलीन) दें।
- * डाक्टरी सहायता लें।

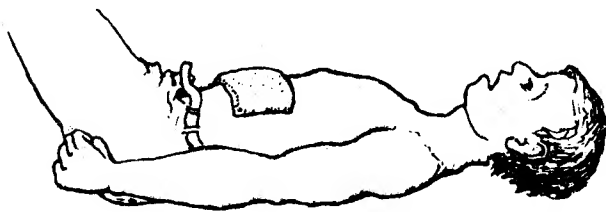


पेट में गहरे घाव

पेट के अन्दर तक या आहार-नली तक गया घाव बहुत खतरनाक होता है। तुरन्त डाक्टरी सहायता लें। लेकिन तब तक :

घाव को साफ पट्टी से ढक दें।

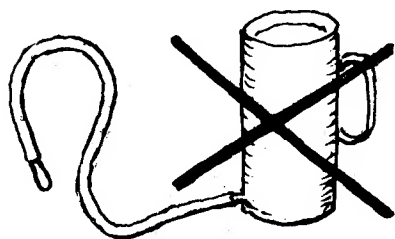
यदि आंतों का कुछ भाग पेट से बाहर निकल गया हो तो हल्के नमक मिले उबले हुए पानी में पट्टी भिगो कर उन्हें ढक दें। आंतों को दुबारा से पेट के अन्दर डालने की कोशिश न करें।



यदि घायल व्यक्ति प्रघात की स्थिति में है तो उसके पांवों को सिर की अपेक्षा ऊँचा रखें।

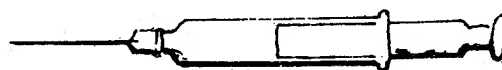
मुँह के रास्ते कुछ न दें। न भोजन, न तरल पदार्थ। पानी तक नहीं दें।

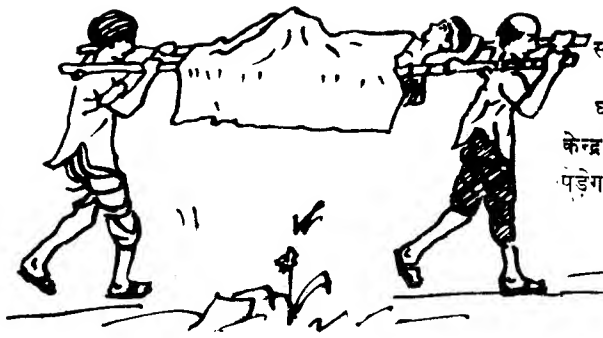
यदि घायल व्यक्ति को प्यास लगी हो तो उसे पानी में भीगा हुआ थोड़ा सा कपड़ा चूसने को दें।



एनीमा कभी न दें। चाहे पेट फूल ही क्यों न गया हो या उसे टट्टी किये भी एक-दो दिन से ज्यादा ही क्यों न हो गये हों। यदि बड़ी आंत कट-फट गई है तो एनीमा उस व्यक्ति की जान भी ले सकता है।

प्रतिजीवाणु दवा का टीका लगायें (निर्देशों के लिए अगला पृष्ठ देखिए)।





स्वास्थ्य कार्यकर्ता का इन्तजार न करें।

घायल व्यक्ति को तत्काल किसी पास के स्वास्थ्य केन्द्र या अस्पताल पहुंचाएं। उसका आपरेशन करना पड़ेगा।

ऐसे घाव के लिए दवा जो बड़ी आँत तक लगा हो

(उण्डुकपुच्छशोथ (एपेंडिसाइटिस) या पर्युदर्याशोथ (पैरिटोनाइटिस) के लिए भी)

जब तक डाक्टर की सहायता न मिले, यह करें :

तुरन्त पैनिसिलीन का टीका लगायें (यदि सम्भव हो तो क्रिस्टालीन, पृष्ठ ३६८)।

एम्पिसिलीन का टीका लगायें (पृष्ठ ३६९) १ ग्रा० (२५०।म० ग्रा० वाला चार शाशया) हर चार घंटे बाद।

यदि पैसिलीन न मिले तो :

यदि आपको इन दोनों प्रतिजीवाणु दवाओं के टीके नहीं मिलते तो घायल को बहुत थोड़े से पानी के साथ मुँह के रास्ते एम्पिसिलीन या पैनिसिलीन क्लोरेमफेनिकोल या टेट्रासाइक्लीन के साथ दें।

आँत (आहार-नली) की आपात स्थितियाँ (प्रचंड पेट : एक्यूट एब्डोमन)

प्रचंड पेट नाम आँत की कुछ अचानक होने वाली गम्भीर स्थितियों को दिया जाता है जिनमें रोगी को बचाने के लिए तुरन्त आपरेशन करना पड़ता है। उण्डुकपुच्छशोथ, पर्युदर्याशोथ और अवरुद्ध आँत (आब्स्ट्रक्टड गेट) इन स्थितियों के उदाहरण हैं (अगले पृष्ठों पर देखिए)। प्रायः प्रचंड पेट के सही कारण का तब तक पता नहीं चलता जब तक डाक्टर (सर्जन) पेट को काटकर उसकी जांच नहीं करता।

यदि किसी व्यक्ति को आँत के दर्द के साथ-साथ कँ (उल्टी) भी हो रही है, लेकिन दस्त नहीं आ रहे हों तो यह प्रचंड पेट की स्थिति हो सकती है।

प्रचंड पेट

रोगी को तुरन्त अस्पताल पहुंचाएं।
आपरेशन की जरूरत पड़ सकती है।

- * ऐसा तेज दर्द जो लगातार बढ़ता ही जाये।
- * कब्ज और हरे रंग की बदबूदार कै (उल्टी)।
- * सूजा हुआ कठोर पेट। व्यक्ति उसे बचाता है।
- * गम्भीर रूप से बीमार

कम गंभीर बीमारी

इसका घर या स्वास्थ्य-केन्द्र में इलाज
किया जा सकता है।

- * ऐसा दर्द जो रह-रहकर उठता है (मरोड़)।
- * हल्के या गम्भीर दस्त।
- * कभी-कभी किसी छूत के चिह्न संभवतया सर्दी-जुकाम (ठंड लगना) या गला खराब होना।
- * उसे पहले भी कभी इस तरह का दर्द हुआ हो।
- * सामान्य रूप से बीमार

यदि किसी व्यक्ति में प्रचंड पेट के लक्षण दिखाई दें तो उसे उसी समय अस्पताल में ले जाएं।

अवरुद्ध आंत

प्रचंड पेट रोग किसी भी ऐसी चीज से हो सकता है जो कि आंत में अटक जाए या रास्ता रोक दे, जिसके कारण भोजन या मल न निकल पाये। इसके दूसरे कारण ये हैं :

- * पेट में केंचुओं की गेंद या गुच्छा बन जाना (एस्कैरिस, पृष्ठ १६३)।
- * जब हनिया में उलभी हुई आंत गड़ जाये (पृष्ठ २१५)।
- * जब आंत का एक हिस्सा अपने नीचे के स्थान में ढलक जाये (इन्टर्सेप्शन)।

किसी भी प्रकार के प्रचंड पेट की स्थिति में रुकावट के कुछ लक्षण दिखाई दे सकते हैं, क्योंकि आंत के हिलने-डुलने से प्रचंड पेट की स्थिति में तकलीफ ज्यादा होती है, इसका हिलना-डुलना भी बन्द हो जाता है।

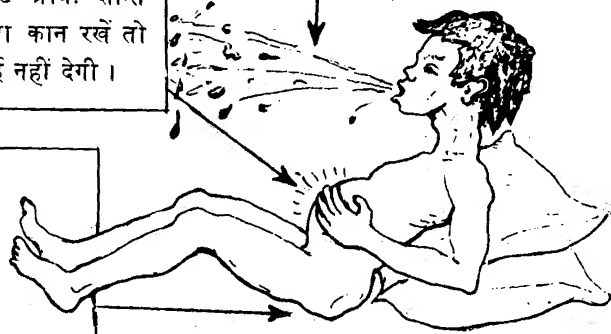
अवरुद्ध आंत के लक्षण :

पेट में लगातार तेज दर्द।

इस बच्चे का पेट सूजा हुआ और कड़ा है और उसमें बहुत तेज दर्द है। जब आप पेट को छूते हैं तो दर्द ज्यादा होता है। वह अपनी टांगों को ऊपर उठा-उठाकर अपने पेट को बचाने की कोशिश करता है। उसका पेट प्रायः शान्त होता है। यदि आप उसके पेट पर अपना कान रखें तो आपको सामान्य गुड़गुड़ की आवाज भी सुनाई नहीं देगी।

एकाएक तेज गति से उल्टियां लगना। उल्टी एक मीटर दूर तक जा सकती है। उसका रंग हरा हो सकता है, उसमें से मल जैसी दुर्गन्ध आ सकती है और मल की तरह दिखाई दे सकती है।

उसे प्रायः कब्ज होती है (या तो टट्टी आनी ही नहीं और अगर आती भी है तो थोड़ी सी)। अगर दस्त लगे हों, तो भी थोड़ी-थोड़ी मात्रा में मल निकलता है। कई बार तो मल की जगह केवल थोड़ी खून से मनी आंव ही निकलती है।

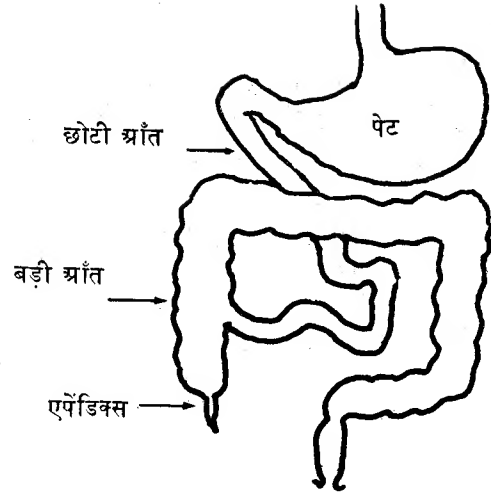


ऐसे व्यक्ति को तुरन्त अस्पताल पहुंचाये। उसका जीवन खतरे में। शायद उसका आपरेशन करना पड़े।

उण्डुकपुच्छशोथ (एपेंडेसाइटिस), पर्युदर्याशोथ (पैरिटोनाइटिस)

इन दोनों खतरनाक स्थितियों में प्रायः आपरेशन की जरूरत होती है। तुरन्त डाक्टर की सहायता लें।

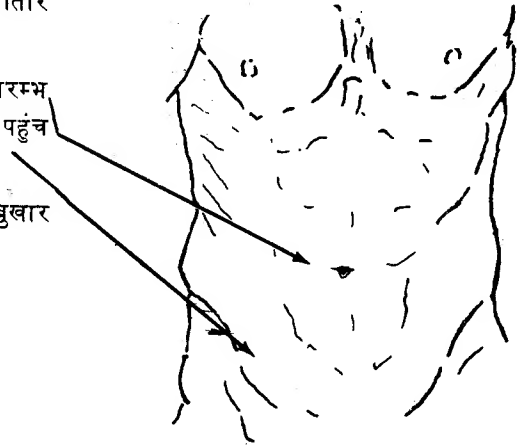
पेट के दायीं ओर के निचले हिस्से में बड़ी आंत के साथ लगी उंगली के आकार की एपेंडिक्स (उण्डुकपुच्छ) की छूत के कारण उण्डुकपुच्छशोथ रोग होता है। जब यही एपेंडिक्स फट जाये तो पर्युदर्याशोथ (पैरिटोनाइटिस) रोग होता है।



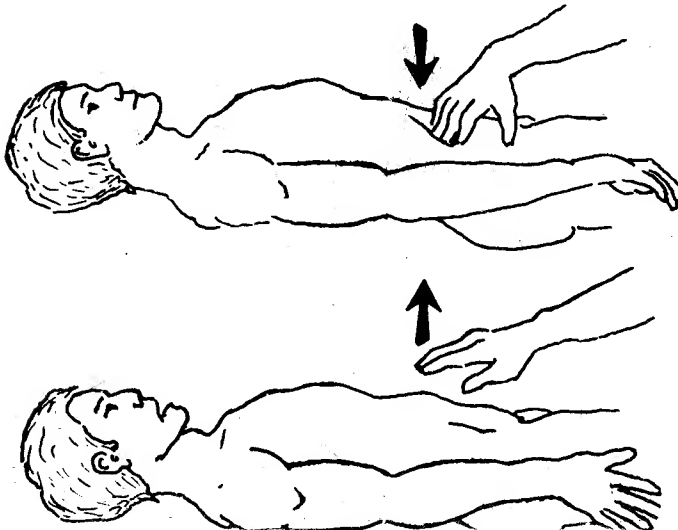
पर्युदर्याशोथ आंत के थैले (एक प्रकार की झिल्ली जो आंतों को सम्भालती है) की खतरनाक छूत का नाम है। यह तब होती है जब एपेंडिक्स या कोई दूसरी आंत फट जाती है।

उण्डुकपुच्छशोथ के लक्षण :

- * मुख्य लक्षण यह है कि पेट का तेज दर्द जो लगातार बढ़ता ही जाता है।
- * दर्द प्रायः नाभि के आस-पास के भाग में आरम्भ होता है। फिर यह दायीं ओर निचले भाग में पहुंच जाता है।
- * भूख न लगना, उल्टियाँ, कब्ज या थोड़ा-थोड़ा बुखार आदि हो सकते हैं।



उण्डुकपुच्छशोथ या पर्युदर्याशोथ का परीक्षण :



बायीं रान से थोड़ा ऊपर धीरे-धीरे लेकिन जोर से तब तक दबायें जब तक पीड़ा न अनुभव हो।

तब एकदम से हाथ हटा लें।

यदि हाथ उठाते ही पीड़ा की तीखी लहर उठे तो यह लक्षण उण्डुकपुच्छशोथ या पर्युदर्याशोथ का हो सकता है।

यदि बायीं ओर पीड़ा की लहर नहीं उठती तो यही क्रिया दायीं ओर भी करें।

यदि यह लगे कि व्यक्ति को उष्णकपुच्छशोथ या पर्युदर्याशोथ है तो :

- * तत्काल डाक्टरों की सहायता लें। यदि सम्भव हो तो व्यक्ति को तुरन्त वहां ले जायें जहां उसका आपरेशन किया जा सकता है।
- * उसे खाने-पीने को कुछ न दें। एनीमा भी न दें। यदि व्यक्ति में निर्जलन के लक्षण नजर आने लगें तो एक-एक घूंट करके पुनर्जलन-पेय दें। (देखिये पृष्ठ १८२) बस, इससे अधिक कुछ नहीं।
- * व्यक्ति को अघलेटा होकर शांत रहकर आराम करना चाहिए।

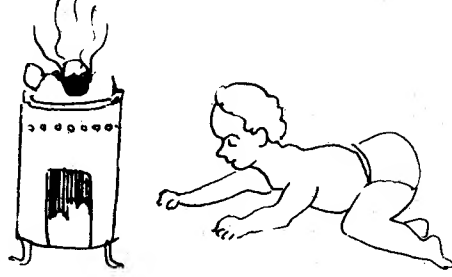
ध्यान दें : जब पर्युदर्याशोथ होता है तो पेट लकड़ी की तरह कठोर हो जाता है। पेट को धीमे से भी छुआ जायें तो व्यक्ति तीखी पीड़ा अनुभव करता है। ऐसे में उसका जीवन खतरे में होता है। उसे तुरन्त अस्पताल में ले जाना चाहिए। रास्ते में उसे पृष्ठ १०६ पर लिखी दवायें दें।

जलना

बचाव :

जलने की अधिकतर घटनाओं से बचा जा सकता है। बच्चों का विशेष ध्यान रखें।

- * छोटे बच्चों को आग के निकट न जाने दें।
- * लैम्प और माचिस आदि बच्चों की पहुंच से दूर रखें।
- * पतिले का हैंडल (मूँठ) सामने की बजाये पीछे करके रखें ताकि बच्चे उसे पकड़ न सकें।



थोड़ा जलना, जब छाले न बनें (पहली दशा)

थोड़े से जले हुए शरीर के अंग को तुरन्त ठंडे पानी में डुबो दें। इससे पीड़ा कम होगी और हानि भी अधिक नहीं होने पायेगी। प्रायः इसके लिए दूसरे प्रकार के किसी भी उपचार की जरूरत नहीं होती। पीड़ा कम करने के लिए एस्प्रीन लें।

ऐसा जलना, जिससे छाले बन जायें (दूसरी दशा)

छालों को फोड़ें नहीं।

यदि छाले टूट जायें तो उस जगह को साबुन और उबालकर ठंडे किये हुए पानी से धोयें। तब थोड़ी-सी वैन्सीन आग पर उबालकर रोगाणुमुक्त करें और उसे रोगाणुमुक्त पैड पर फैलाकर जली हुई जगह पर रखें।

यदि वैन्सीन नहीं है तो जली हुई जगह पर थोड़ा सा जेनशियन वायलेट लगायें और जली हुई जगह को सूखा छोड़ दें।

जली हुई जगह को अच्छी तरह साफ रखना बहुत महत्वपूर्ण है। उसे धूल, मिट्टी और मक्खियों से बचाएं।

यदि छूत के लक्षण प्रकट हों मवाद, दुर्गन्ध, बुखार या सूजी हुई गांठें—तो पोटेशियम परमैंगनेट के घोल का दिन में तीन बार सेक करें। अगर पोटेशियम परमैंगनेट न हो तो आप नमक मिला हल्का गर्म पानी (१ लीटर पानी में एक छोटी चम्मच नमक) इस्तेमाल कर सकते हैं। इस्तेमाल करने से पहले पानी और सेक करने वाले कपड़े को अच्छी तरह उबाल लें। लटकती हुई निर्जीव चमड़ी को सावधानी से हटा दें। थोड़ी सी निथोस्पोरिन (पृष्ठ ४०६) जैसी एंटीबायोटिक दवा भी लगा सकते हैं। गंभीर स्थिति में मुंह द्वारा सेवन की जाने वाली पैसिलीन अथवा एम्पिसिलीन जैसी एंटीबायोटिक दवा भी ली जा सकती है।

गहरे रूप से जलना (तीसरी दशा)

इसमें किसी अंग की चमड़ी पूरी तरह नष्ट हो जाती है और अन्दर का भुलसा हुआ मांस दिखाई देने लगता है। यह भी उतना ही खतरनाक होता है जितना कि शरीर का बहुत बड़ा हिस्सा जल जाना। ऐसे में व्यक्ति को तत्काल स्वास्थ्य केन्द्र में ले जायें। तब तक जली हुई जगह पर एक साफ कपड़ा या तौलिया लपेट दें।

यदि डाक्टर की सहायता मिलनी असम्भव हो तो ऊपर लिखे ढंग से जलने का उपचार करें। यदि आपके पास वैस्लीन नहीं है तो जली हुई जगह पर थोड़ा सा जेनशियन वायलेट डालकर उस पर पतला और ढीला सा कपड़ा बांध दें ताकि धूल से व मक्खियों से बचाव रहे। कपड़े को साफ रखें और जब भी वह जलन के पानी या खून आदि से गन्दा हो, उसे बदल डालें। पैसिलीन का इस्तेमाल करें।

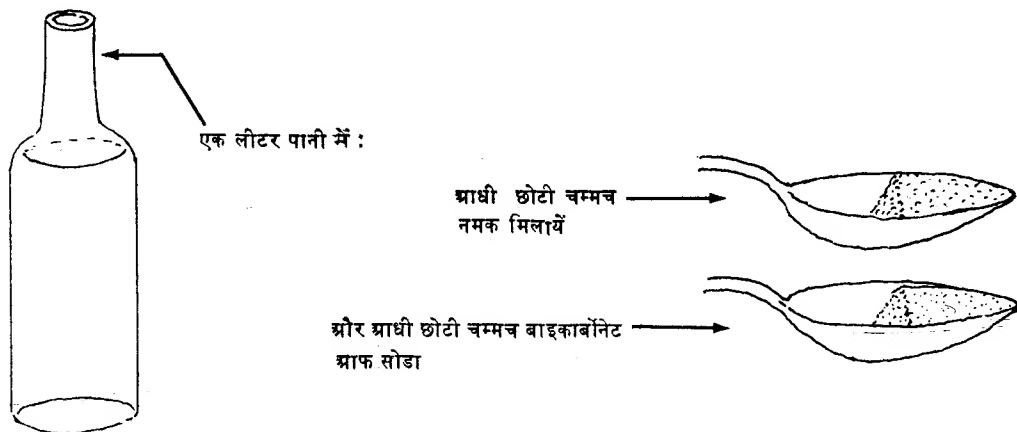
जली हुई जगह पर ग्रीस, चर्बी, पशु की खाल, काँफी, जड़ी-बूटियाँ या मल कभी न लगायें।

गम्भीर रूप से जलने संबंधी विशेष सावधानी

जो व्यक्ति बुरी तरह जल गया हो उसे पीड़ा, भय, शरीर के तरल पदार्थों की कमी के कारण प्रघात भी हो सकता है (देखिए पृष्ठ ८६)।

जले हुए व्यक्ति को दिलासा देते रहिए। यदि मिल सके तो पीड़ा कम करने के लिए उसे पैरासेटामोल अथवा कोडीन दें। खुले घावों को हल्के नमकीन पानी से धोने से भी दर्द कम हो जाता है। एक लीटर उबालकर ठंडे किस गये पानी में एक छोटी चम्मच नमक मिलायें।

जले हुए व्यक्ति को पर्याप्त मात्रा में तरल पदार्थ दें। यदि जली हुई जगह अधिक हो (दो हाथों के नाप से अधिक) तो निम्नलिखित ढंग से तरल पेय बनायें :



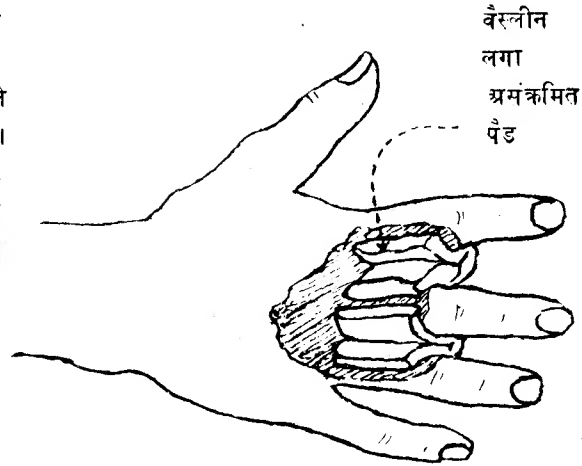
दो या तीन बड़े चम्मच चीनी या शहद और हो सके तो संतरे या नींबू का रस भी मिलायें।

जले हुए व्यक्ति को इसे ज्यादा से ज्यादा पीना चाहिए। कम-से-कम तब तक तो जरूर पिलायें, जब तक उसे जल्दी-जल्दी पेशाब न आने लगे।

गम्भीर रूप से जले हुए व्यक्ति को प्रोटीनयुक्त आहार का सेवन करना चाहिए (देखिए पृष्ठ १२८)। वह दूसरे सभी प्रकार के आहार भी खा सकता है।

जोड़ों के आस-पास जलना

जब किसी व्यक्ति की उंगलियां, कांछ या दूसरे जोड़ जल जायें तो उनके बीच बैस्लीन लगे पैड रखने चाहिए। इससे वे अंग ठीक होने के दौरान एक-दूसरे के साथ चिपकेंगे नहीं। इसके साथ ही उपचार के दौरान उंगलियों, बांहों और टांगों को दिन में कई बार सीधा भी करना चाहिए। ऐसा करने से पीड़ा तो जरूर होगी लेकिन इससे अंगों का सामान्य हिलाना-डुलाना संभव हो सकेगा और न हिलाने के कारण जो अंग जल जायेंगे वे ठीक नहीं हो पायेंगे।



हड्डियां (अस्थिभंग)

जब कोई हड्डी टूटने पर सबसे महत्वपूर्ण यह है कि हड्डी को जकड़ कर रखा जाए। इससे हड्डी को और अधिक दर्द नहीं होगा और उसे उचित ढंग से ठीक किया जा सकता है।

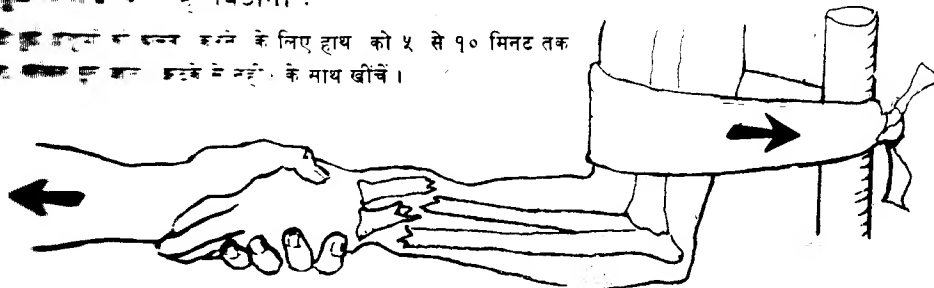
जब कोई हड्डी टूटती है तो जिसकी हड्डी टूटी हुई हो हिलाने से पहले टूटे हुए अंग पर पैड की छाल या कपड़े की मदद से बन्धन बांध लेनी चाहिए जिससे कि उसकी हड्डियां न हिलें। तब स्वास्थ्य-केन्द्र से सलाह ली जा सकती है। आप परम्परागत ढंग से अपना पलस्तर स्वयं भी कर सकते हैं।

हड्डी को ठीक बिठाना : यदि हड्डियां लगभग अपनी सही जगह पर दिखाई दें तो उनके साथ बन्धन बांधकर ठीक कर सकते हैं। बेमतलब हिलाने-डुलाने से लाभ की बजाय हानि ही पहुंचती है।

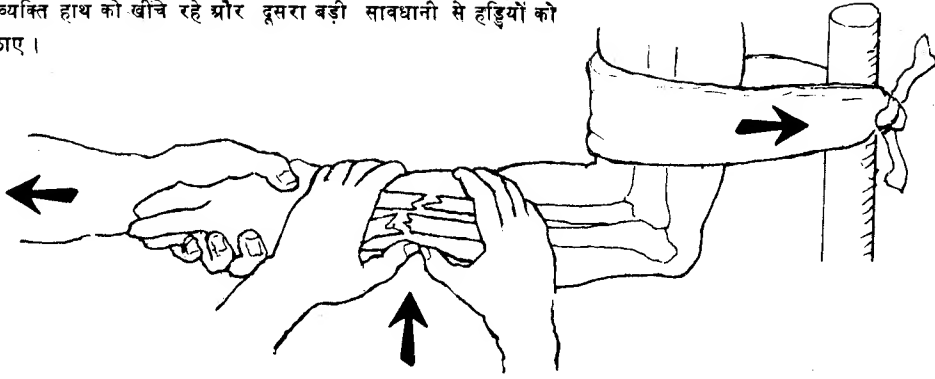
हड्डी को ठीक करने के लिए : जब कोई हड्डी टूटी हुई हो और वे कुछ ही समय पहले टूटी हों तो उन पर पलस्तर चढ़ाने के लिए डॉक्टर से सलाह लें। टूटी हुई हड्डी को जितनी जल्दी सही बिठाया जाएगा, वह उतनी ही जल्दी ठीक होगी।

हड्डी को ठीक करने के लिए बिठाना :

हड्डी को ठीक करने के लिए हाथ को ५ से १० मिनट तक ठीक करके रखें। हड्डी को ठीक करने के लिए हाथ को ५ से १० मिनट तक ठीक करके रखें।



एक व्यक्ति हाथ को खींचे रहे और दूसरा बड़ी सावधानी से हड्डियों को सही बिठाए।



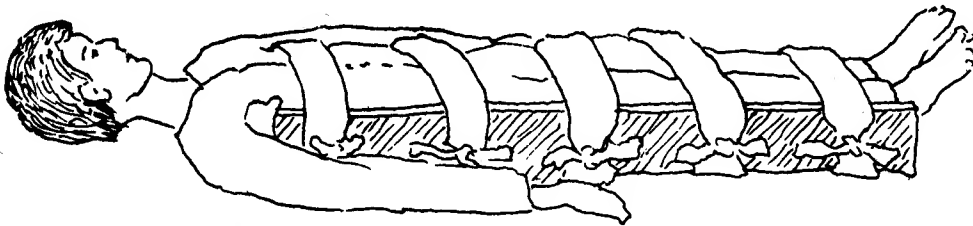
चेतावनी : हड्डी को ठीक बिठाते समय गम्भीर क्षति भी हो सकती है। अच्छा तो यह हो कि हड्डी बिठाने का काम कोई अनुभवी व्यक्ति ही करे। हड्डी के साथ जोर-जबर्दस्ती न करें।

टूटी हुई हड्डी को ठीक होने में कितना समय लगता है ?

जितनी ज्यादा व्यक्ति की आयु हो या हड्डी जितनी ज्यादा टूटी हो, उसे ठीक होने में उतना ही ज्यादा समय भी लगता है। बच्चों की हड्डियां जल्दी जुड़ जाती हैं। बूढ़े लोगों की हड्डियां कई बार तो जुड़ने में ही नहीं आती। एक टूटी हुई बांह पर कम से कम एक महीने तक पलस्तर या सांचा बंधा रहना चाहिए। उसके बाद एक महीना और उस हाथ से ज्यादा जोर लगाने का काम नहीं लेना चाहिए। टूटी हुई टांग पर कम-से-कम दो महीने तक पलस्तर की जरूरत होती है।

टूटी हुई ऊर्वस्थि (जांघ की हड्डी)

टांग के ऊपर वाले हिस्से के टूटने पर विशेष देखभाल की जरूरत होती है। इसमें पूरे शरीर पर इस तरह खपचियां बांध दी जायें तो बेहतर रहता है।



घायल व्यक्ति को तुरन्त स्वास्थ्य-केन्द्र में ले जाना चाहिए।

टूटी हुई गर्दन और कमर

यदि किसी व्यक्ति की गर्दन या कमर टूट जाये तो उसे हिलाने-डुलाने में विशेष सावधान रहें। उसका लेटने का तरीका बदलने की कोशिश न करें। बेहतर तो यह हो कि उसे हिलाने-डुलाने से पहले किसी स्वास्थ्य-कार्यकर्ता को बुला लिया जाये। यदि आपको उसे उठाना ही पड़े तो इस प्रकार उठायें कि उसकी गर्दन या कमर बिल्कुल न मुड़े। घायल व्यक्ति को उठाने के निर्देश आगे दिए गए हैं।

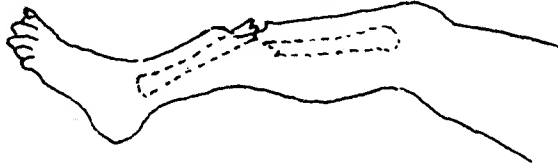
टूटी हुई पसलियां

इनमें बहुत ज्यादा पीड़ा होती है, लेकिन प्रायः ये ठीक भी अपने आप ही हो जाती हैं। छाती पर खपच्चियां न ही बांधी जायें तो ज्यादा अच्छा रहता है। केवल एस्प्रीन लें और आराम करें। पीड़ा से पूरी तरह छुटकारा पाने में महीनों लग सकते हैं।

टूटी हुई पसली प्रायः फेफड़े को नहीं छेदती, लेकिन यदि व्यक्ति को खांसी के साथ खून आये और सांस लेने में कठिनाई हो तो प्रतिजीवाणु दवा (पैनसिलीन और एम्पिसिलीन) का इस्तेमाल करें। तुरन्त डाक्टरी सहायता लें।

जब हड्डियां टूटने के बाद चमड़ी से बाहर निकल आएं (संयुक्त अस्थिभंग)

इस तरह के मामलों में छूत की आशंका बहुत ज्यादा रहती है। इसलिए जब भी इस प्रकार का संयुक्त अस्थिभंग हो तो डाक्टर या स्वास्थ्य-कार्यकर्ता की सहायता लेने में लाभ रहता है। घाव और बाहर निकली हुई हड्डी को बड़ी सावधानी से उबले हुए पानी के साथ साफ करें। हड्डी को घाव में तब तक डालने का प्रयत्न न करें जब तक वे दोनों पूरी तरह से साफ न हों।



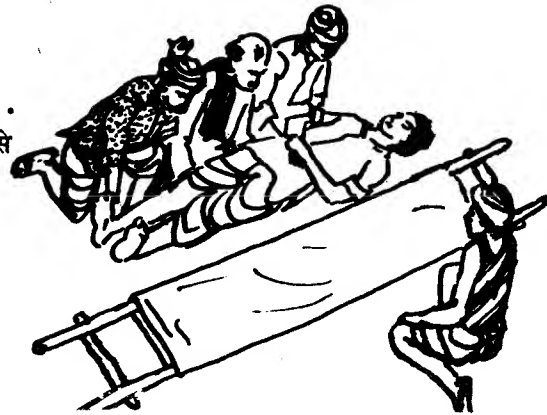
टूटे हुए अंग पर खपच्चियां बांध लें ताकि हड्डी को और ज्यादा नुकसान न हो।

यदि हड्डी चमड़ी को फाड़ कर बाहर निकल आये तो छूत से बचने के लिए तत्काल प्रतिजीवाणु दवा का प्रयोग करें : पैनसिलीन या एम्पिसिलीन की ज्यादा मात्रा (पृष्ठ ३६७ और ३६८)।

चेतावनी : जो अंग टूट गया हो या जिसकी आशंका हो कि वह टूटा हुआ है उस पर मालिश कभी न करें।

गम्भीर रूप से घायल व्यक्ति को कैसे उठाया जाए

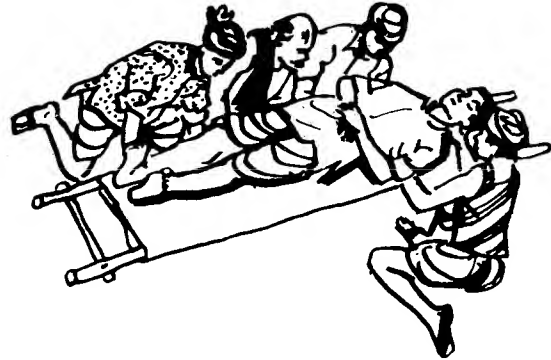
घायल व्यक्ति को बिना कहीं से मोड़े सावधानी से उठाये।



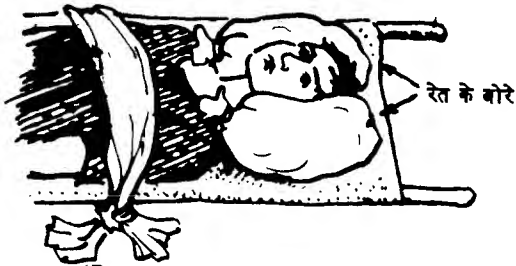


दूसरे व्यक्ति से कहें कि वह स्ट्रेचर को उचित स्थान पर रखे।

फिर सबकी सहायता से घायल व्यक्ति को सावधानी से स्ट्रेचर पर लिटायें।



यदि गर्दन घायल हो या टूट गई हो तो सिर के दोनों तरफ कपड़े की गांठें या रेत के बोरे रखें जिससे गर्दन हिल-डुल न सके।



विस्थापन

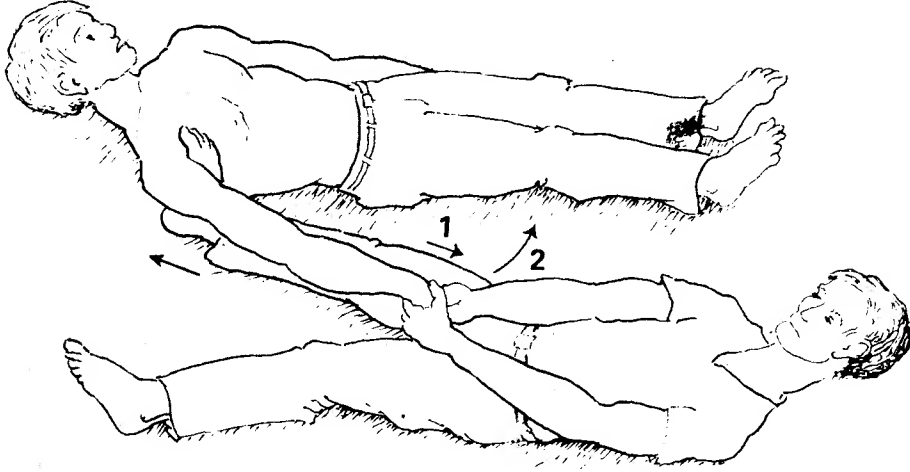
(ऐसी हड्डियां जो जोड़ से उखड़ जाती हैं)

उपचार की तीन मुख्य बातें :

- * हड्डी को वापस अपनी जगह पर बिठाने की कोशिश करें। जितनी जल्दी कर सकें, उतना ही बेहतर होगा।
- * ठीक बैठकर उसे अच्छी तरह बांध दीजिये, ताकि वह फिर से न उखड़ जाये (लगभग एक माह तक बांधे रखें)।
- * जोड़ जल्दी ठीक हों, इसलिए उखड़े हुए जोड़ वाले अंग से जरूरत से ज्यादा और ताकत लगने वाला काम न लें (दो या तीन महीने तक)।

विस्थापित कंधे को कैसे ठीक बैठाया जाये :

घायल के साथ ही उल्टी तरफ फर्श पर लेट जायें। फिर उसकी कांछ में अपना नंगा पांव टिकायें और उसकी बांह को शरीर के मुकाबले नीचे की तरफ करते हुए धीरे-धीरे खींचें। जिस प्रकार दिखाया गया है (१) उसी प्रकार बांह को १० मिनट तक खींचे रहें।



तब अपने पांव का इस्तेमाल करते हुए उसकी बांह को उसके शरीर की ओर घुमायें (२)।



जब कंधे की हड्डी ठीक तरह से सही स्थान पर बैठ जाये तो बांह को शरीर के साथ अच्छी तरह बांध दें। एक माह तक बांह को उसी तरह बंधा रहने दें। बांह बंधी-बंधी अकड़ न जाए, इससे बचने के लिए बड़ी आयु वाले लोगों को दिन में तीन बार पट्टी को खोलकर अपना बांह को सीधा लटकाते हुए गोलाई में घुमाना चाहिए।

यदि आप उखड़ी हुई हड्डी को वापस न बैठा पायें तो उसी समय डाक्टर की सहायता लें। इसके लिए आप जितनी देर करेंगे, बाद में उसे ठीक करने में उतनी ही ज्यादा कठिनाई भी होगी।

खिंचाव और मोच

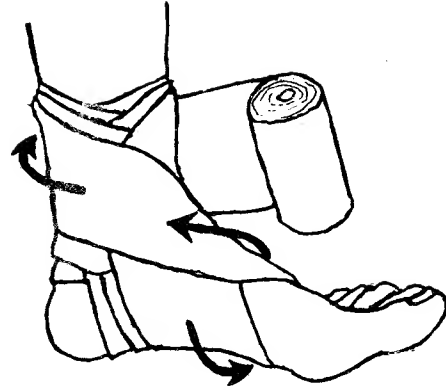
(मोच खाए जोड़ का ठुकना या उसका मांस फटना)

कई बार यह जानना बड़ा मुश्किल होता है कि हाथ या पांव ठुक गया है या उसको मोच आ गई है या वह टूट चुका है। ऐसी दशा में एक्स-रे करके देखने से बहुत सहायता मिलती है।

मोच और हड्डी टूटने का उपचार लगभग एक ही जैसा होता है। जोड़ को बिल्कुल भी मत हिलायें। अंग को सहारा देने वाली किसी चीज से कसकर लपेट दीजिये। गम्भीर (सख्त) मोच को ठीक होने में कम से कम तीन-चार सप्ताह तक लग जाते हैं। हड्डी टूटने पर ज्यादा समय लगता है।

मोच खाये जोड़ को ठीक होने के लिए सही स्थान पर रखकर इलास्टिक पट्टी से बांधें।

मोच खाये टखने को इसी तरह बांधें जैसा यहां दिखाया गया है।

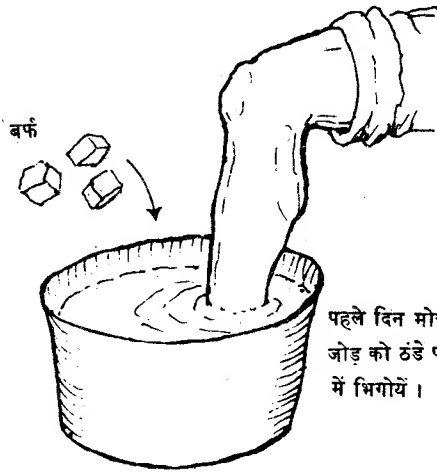


चेतावनी : यदि पांव बहुत ज्यादा ढीला या मुन्न लगे या व्यक्ति को अपने पांव की उंगलियों को हिलाने में तकलीफ होती हो तो तुरन्त डाक्टर की सहायता लें। ऐसे में शल्य-चिकित्सा (आपरेशन) की आवश्यकता पड़ती है।

पीड़ा और सूजन में कमी लाने के लिए मोच खाये अंग को शरीर की अपेक्षा ऊंचा रखें। पहले २४ घंटों में सूजे हुए जोड़ पर बर्फ या ठंडे पानी की भीगी हुई पट्टियां रखें। इससे पीड़ा और सूजन में कमी आती है। एस्प्रीन भी लें।

२४ घंटे के बाद मोच वाले अंग को दिन में कई बार गर्म पानी में डुबायें।

मोच खाये या टूटे हुए अंग की मालिश न करें। इससे लाभ की बजाए हानि ही होती है।

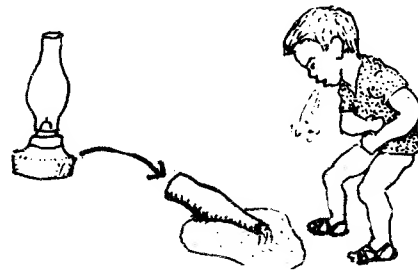


जहर फैलना (विषाक्तता)

कई बच्चे जहरीली चीजें निगल जाने के कारण मर जाते हैं। अपने बच्चों को इस प्रकार की दुर्घटनाओं से बचाने के लिए निम्नलिखित तरीके अपनायें :

सभी जहरीली चीजें बच्चों को पहुंच से दूर रखें।

मिट्टी का तेल, गैसोलाइन आदि जहरीली चीजों को भूल कर भी सोड़े या शर्बत की बोतलों में न रखें। क्योंकि बच्चे उन बोतलों को पीना चाहेंगे।





इन जहरीली चीजों का ध्यान रखें :

- * चूहेमार दवाई
- * डी० डी० टी०, लिनडेन, शीप डिप और दूसरी कीटनाशक दवाइयां
- * दवायें (जब किसी भी दवा की काफी मात्रा खा ली जाए। लोहत्व की गोलियों के बारे में विशेष रूप से सावधान रहें)
- * टिचर आयोडीन
- * ब्लिच और डिटर्जेंट
- * सिगरेट
- * रबिंग या वुड अल्कोहल
- * जहरीले पत्ते, बीज या बेरी
- * रंग-रोगन (पेन्ट)
- * माचिस की तीलियां (मसाले वाला हिस्सा जहरीला होता है)
- * मिट्टी का तेल, गैसोलाइन, पेट्रोल
- * क्षार वाला जल (लाई)।

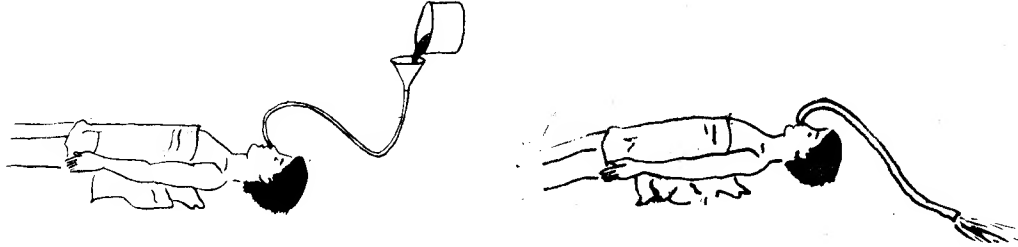
उपचार :

यदि आपको शक हो कि किसी को जहर चढ़ गया है तो उसी समय जैसा नीचे लिखा हुआ है, वैसा करें :

जब व्यक्ति होश में हो :

- * उसे उल्टी करवाने की कोशिश करें। उसके गले में उगली डालें या उसके गले के अन्दर चम्मच से दबायें या उसे काफी मात्रा में नमक मिला गर्म पानी पिलायें।

* यदि व्यक्ति को उल्टी न आये तो उसे चारपाई पर लिटा दें। पेट-नली को अच्छी तरह चिकनाई लगाकर मुंह के रास्ते व्यक्ति के पेट में पहुंचायें और नली के बाहर वाले सिरे पर कीप लगाकर १ से २ लीटर पानी डालें। तब नली को चारपाई के स्तर से नीचे करें। पेट में गया तरल बाहर निकलने लगेगा। इसी क्रिया को तब तक करते रहें जब तक कि पेट से निकलने वाला तरल स्वच्छ पानी न हो।



* व्यक्ति को जितना ज्यादा हो सके उतना ज्यादा दूध, फेंटे हुए अंडे या आटा मिला हुआ पानी पिलायें। यदि सम्भव हो तो उसे एक बड़ा चम्मच पिसा हुआ लकड़ी का कोयला खिलायें (पृष्ठ ४४२)। उसे तब तक लगातार दूध, फेंटे हुए अंडे और आटा मिला पानी पिलाते रहें और उल्टियां कराते रहें जब तक उसकी उल्टियों का रंग साफ न हो जाये।

यदि व्यक्ति बेहोश हो :

* उसे उल्टी न करवायें। यदि उसके सांस रुक गये हों तो उसमें मुंह द्वारा सांस पहुंचायें (पृष्ठ ६२) तुरन्त डाक्टरी सहायता लें।
सहायता ल।

चेतावनी : यदि व्यक्ति ने मिट्टी का तेल, पेट्रोल, गैसोलाइन, तेज क्षार आदि चीज को निगल लिया हो तो उसे उल्टियां न करायें।

यदि व्यक्ति को सर्दी लग रही हो तो उसे कपड़ा ओढ़ा दें, लेकिन ज्यादा गर्मी न पहुंचायें। यदि जहर फैलने का रूप गम्भीर है तो डाक्टरी सहायता लें।

घातक कीटनाशी दवाओं का जहर :

घातक कीटनाशी दवाओं को कीटाणुओं, चूहों आदि को मारने और उनसे बचने के लिए इस्तेमाल किया जाता है जो खेतों में फसलों और घरों में स्वास्थ्य को हानि पहुंचाते हैं। जब लोग इनका प्रयोग करते हुए आवश्यक सावधानी का ख्याल नहीं रखते तो इसका जहर फैलता है। यदि इन दवाओं का छिड़काव करते समय नाक, मुंह या खाने-पीने की चीजों को ढक कर न रखा जाये तो इस जहर के फैलने का खतरा रहता है।

घातक कीटनाशी दवाओं के जहर के कुछ लक्षण :

- | | |
|------------------------------|------------------------|
| * सिरदर्द | * उल्टियां |
| * पेटदर्द | * एंठन (दौरा) |
| * प्रघात के लक्षण (पृष्ठ ५६) | * सांस लेने में कठिनाई |
| * बेहोशी | |

यदि इन लक्षणों के दिखाई देते ही व्यक्ति को तुरन्त डाक्टरी सहायता न मिले तो उसकी मृत्यु हो जाती है।

जब घातक कीटनाशी दवाओं का जहर चढ़ जाये तो क्या करें :

- * जहां दवा का छिड़काव हो रहा हो, व्यक्ति को वहां से दूर ले जायें।
- * यदि व्यक्ति को दौरा पड़ गया है तो उसे शमक औषध (सीडेटिव) दें (पृष्ठ ४२२)। उसे हानि पहुंचने से बचायें और यह भी ध्यान रखें कि वह अपनी जीभ को न काट खाये।
- * व्यक्ति को तुरन्त स्वास्थ्य-केन्द्र में पहुंचायें। यदि इसका इलाज शीघ्र न किया गया तो उसकी मृत्यु हो जायेगी।

घातक कीटनाशी दवाओं के जहर से कैसे बचें :

- * घातक कीटनाशी दवाओं का इस्तेमाल करते हुए रबड़ के दस्ताने पहनें या हाथों पर पालिथीन (प्लास्टिक) का कागज लपेट लें।



* यदि आप घातक कीटनाशक दवाओं का छिड़काव कर रहे हैं तो मुँह और नाक को कपड़े से ढक लें।

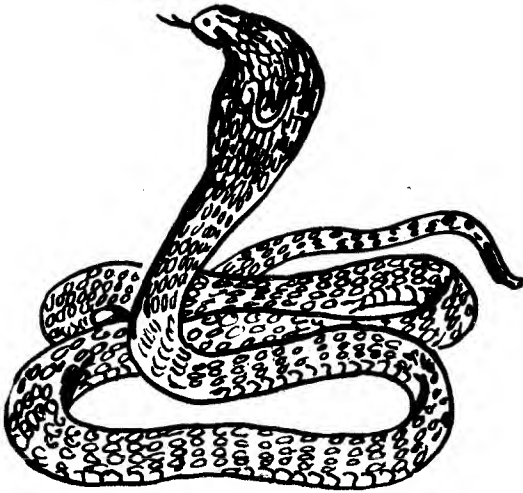
* किसी भी कीटनाशी दवा का इस्तेमाल करने के बाद अपने हाथों को अच्छी तरह साबुन और पानी से साफ करें।

* जब आप घातक कीटनाशी दवाओं का छिड़काव कर रहे हों तो अपने घर की सभी खाने-पीने की चीजों को ढककर रखें।
कीटनाशक दवाएँ घमड़ी के रास्ते भी शरीर में प्रवेश कर जाती हैं। इसलिए इन्हें नंगे हाथों से न छुएं।

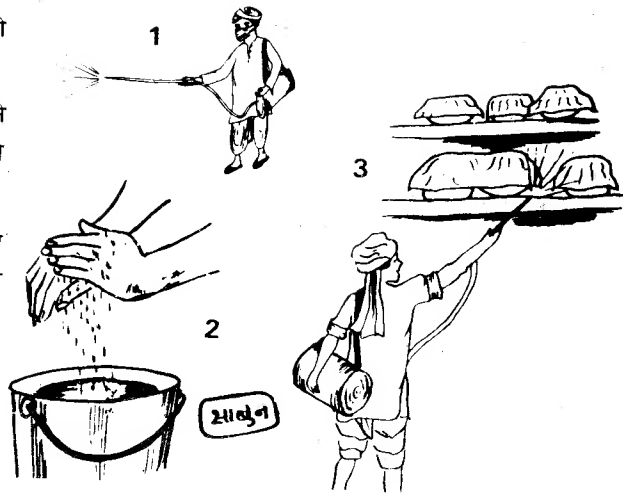
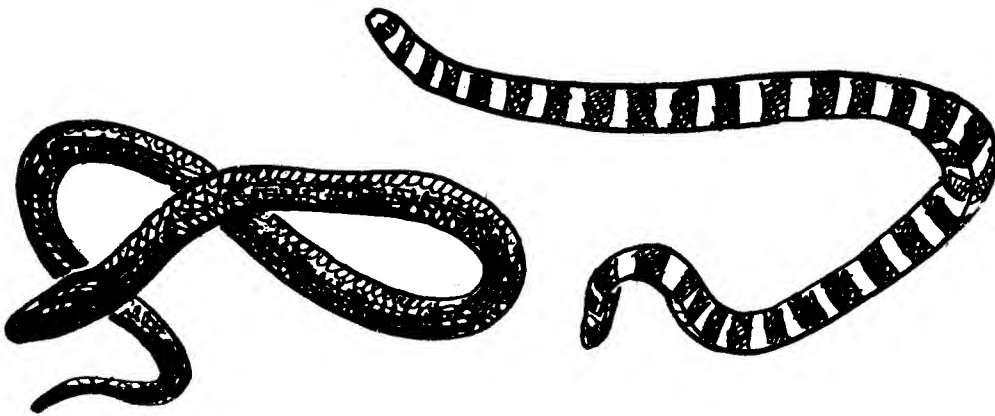
सर्पदंश (साँप का काटना)

सारे साँप जहरीले नहीं होते और न ही वे लोगों को नुकसान पहुंचाते हैं। भारत में जहरीले साँपों के केवल चार किस्में हैं।

१. नाग (कोबरा) आपके क्षेत्र में नाम.....



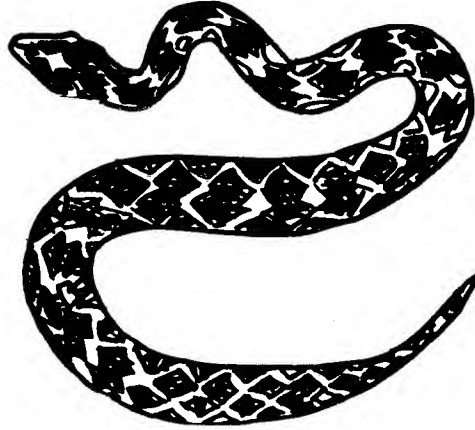
२. बगारस या करैट (क्रेट) आपके क्षेत्र में नाम.....



३. दुबोइया (स्सेल्स वाइपर) आपके क्षेत्र में नाम.....



४. फूरसा (सा स्केल्ड वाइपर) आपके क्षेत्र में नाम.....



यह सांप एक फुट से भी कम लम्बा होता है। इसके सिर पर साफ-साफ तीर-शिर का निशान बना होता है।

दुबोइया और फूरसा दोनों ही सांपों का सिर तिकोना होता है और गर्दन काफी पतली होती है।

जब किसी व्यक्ति को सांप काट जाए तो यह पता लगाने की कोशिश करें कि काटने वाला सांप जहरीला था या नहीं। दोनों तरह के सांपों के काटने से बनने वाले निशान भिन्न होते हैं।

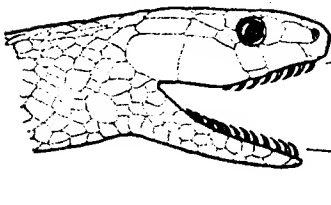
जहरीला सांप



विषदांतों के चिन्ह।

जहरीले सांप के काटने पर दो विषदांतों के चिन्ह बनते हैं और कभी-कभी इसके बाकी दांतों के चिन्ह भी दिखाई दे जाते हैं।

जहर-रहित सांप



जहर-रहित सांप के काटने पर काटी हुई जगह पर विषदांतों की बजाय दो कतारों में दांतों के चिन्ह नजर आते हैं।

प्रायः दांतों के चिह्न उतने साफ नहीं दिखाई देते जितने इस चित्र में दिखाये गये हैं। सर्पदंश के स्थान पर केवल एक विषदांत का निशान दिखाई दे सकता है, दांतों की केवल एक कतार दिखाई दे सकती है या उस जगह पर सिर्फ घाव ही नजर आ सकता है। जब दंत चिह्नों से पहचान न की जा सके तो जहर चढ़ने के दूसरे सामान्य लक्षणों की ओर ध्यान दीजिए। ऐसे में व्यक्ति को कम से कम एक दिन तक विशेष देखरेख में रखें।

नाग और करैट (बंगारस) का जहर स्नायु-तंत्र (नर्वस सिस्टम) पर अपना असर डालता है। दुबोइया का जहर खून पर असर डालता है उसे जमने से रोकता है।

प्रायः लोग यह सोचते हैं कि कई हानि रहित सांप भी जहरीले होते हैं। जो सांप जहरीले नहीं हैं— उन्हें मत मारें, क्योंकि वे किसी प्रकार की हानि नहीं पहुंचाते। इसके विपरीत वे चूहों और दूसरे प्रकार के कीड़े-मकौड़ों को मारते हैं जोकि हमारी काफी हानि पहुंचाते हैं। कुछ हानिरहित सांप तो जहरीले सांपों को भी मार गिराते हैं।

जहरीले सांप के काटने पर प्रकट होने वाले लक्षण

सांप के काटने के स्थान पर :

ये लक्षण सांप काटने के १५ से ३० मिनट के अन्दर ही प्रकट हो जाते हैं।

- * दर्द—बहुत तेज भी हो सकता है। हो सकता है कि यह कई दिन तक रहे।
- * सूजन—सूजन की मात्रा इस बात पर निर्भर करती है कि शरीर में विष की कितनी मात्रा गई है। दुबोइया और फूरसा के काटने पर दर्द और सूजन कहीं ज्यादा होती है।
- * दंश के स्थान से खून बहना—दुबोइया के काटने पर तो अक्सर खून बहता है।
- * दंश के आस-पास की जगह का रंग बदल जाना।
- * छूत और कोथ (ग्रेनी) होने का खतरा भी रहता है।

सामान्य लक्षण : ये लक्षण दंश से १५ मिनट से एक घंटा बाद तक प्रकट होते हैं।

नाग और बंगारस : स्नायु-तंत्र (नर्वस सिस्टम) पर प्रभाव डालते हैं।

- * ऊंधने लगना।
 - * मांसपेशियों की कमजोरी—विशेष रूप से आंखों के आस-पास की मांसपेशियों की। व्यक्ति को एक चीज की दो-दो चीजें दिखाई दे सकती हैं (दोहरी दृष्टि)। वह भैगा (ऐंचा) भी हो सकता है।
 - * मांसपेशियों का लकवा।
 - * सांस रुकने के कारण मृत्यु।
- दुबोइया और फूरसा : खून के तक्के को प्रभावित करता है।
- * सिर दर्द और चक्कर।
 - * ओकाई और उल्टियां।
 - * खांसी में खून वाला बलगम आना।
 - * चमड़ी के नीचे खून बहना।
 - * यदि खून ज्यादा बहे तो प्रघात के लक्षण। (पृष्ठ ८६)

जहरीले सांप के काटने का उपचार :

१. व्यक्ति को शांत रखें। शरीर के जिस अंग पर सांप ने काटा है, उसे बिल्कुल भी हिलायें नहीं। यह अंग जितना अधिक हिलेगा जहर उतनी ही जल्दी शरीर में फैलेगा। जिस व्यक्ति के पांव पर सांप ने काटा हो उसे सम्भव हो तो एक कदम भी पैदल नहीं चलाना चाहिए। ऐसी स्थिति में उसे स्ट्रेचर पर ले जाना चाहिए।

२. दंश से थोड़ा ऊपर अंग पर कपड़ा बांध दें। कपड़े को बहुत ज्यादा कसकर न बांधें तथा इसके साथ ही हर आघात के बाद उसे थोड़ी सी देर के लिए अवश्य खोलें। उसके बाद फिर से बांध लें।



३. एक साफ चाकू (आग की लपटों में रोगाणुमुक्त करके) से दोनों विषदाँतों के निशानों पर चीरा लगायें : एक सै० मी० लम्बा और आधा सै० मी० गहरा ।

४. तब १५ मिनट तक वहाँ से जहर चूस-चूस कर एक तरफ थूकते रहें ।

ध्यान दें : यदि साँप को काटे आधे घंटे से ज्यादा समय गुजर चुका है तो चीरा मत लगायें । उस स्थिति में चीरा लाभ की बजाय हानि ही पहुंचायेगा ।

५. यदि व्यक्ति में ऊपर लिखा कोई लक्षण दिखाई दे तो उसे तुरन्त प्रतिदंशविष (एंटीवेनिन) का टीका लगायें । दवा के साथ मिलने वाले निर्देशों का कड़ाई से पालन करें । व्यक्ति को प्रघात-एलर्जी से बचाने के लिए $\frac{1}{4}$ सी०सी० एंटेनालिन का टीका चमड़ी के नीचे लगायें (पृष्ठ ८३) । प्रतिदंशविष दवा का टीका यदि साँप काटने के ३ घंटे के अन्दर-अन्दर लगाया जाय तो यह बहुत प्रभावशाली होता है (नाग काटने की दशा में यह टीका तुरन्त लगाया जाना चाहिए) ।

६. यदि आपके पास बर्फ है तो उसे दंश के स्थान पर मोटे कपड़े से बांध दीजिए ।

७. व्यक्ति को घनुर्वीत (दन्दल) से बचाने के लिए घनुर्वीत-विरोधी टीका लगायें ।

८. यदि छूत के लक्षण उभर आयें तो पैन्सिलीन का प्रयोग करें ।

जहरीले साँप का काटना खतरनाक होता है । तुरन्त डाक्टर की सहायता लें—लेकिन उससे पहले ऊपर लिखे कार्य उसी समय कर लें ।

सर्पदंश के लिए घरेलू उपचार बहुत ही कम लाभ पहुंचा पाते हैं (देखिये पृष्ठ ३) ।

साँप के काटने के बाद शराब कभी न पियें । इससे स्थिति काबू से बाहर हो जाती है ।

ध्यान दें : निम्नलिखित पते से आप बहुसंयोगक प्रतिदंशविष दवा मंगा सकते हैं जो ऊपर लिखे साँपों के काटने पर उपयोगी होती है :

दी हैफकिन इन्टीच्यूट
आचार्य डांडे मार्ग, परेल
बम्बई-४०० ०१२
भारत

सर्पदंश प्रतिजीवविष (एंटीटाक्सिन) दवा की आवश्यकता पड़ने से पहले ही अपने पास तैयार रखें और यह भी देख-पढ़ लें कि उसका प्रयोग कैसे करना है—यानी किसी को साँप काटने से पहले ही ।

गोह

भारत में गोह की लगभग ६ किस्में पाई जाती हैं। ये २ से ३ फुट लम्बी होती हैं। इनके पंजे बहुत मजबूत होते हैं और इनमें पकड़ने की ताकत बहुत तेज होती है। इनकी जीभ साँप की तरह आगे से कटी होती है।

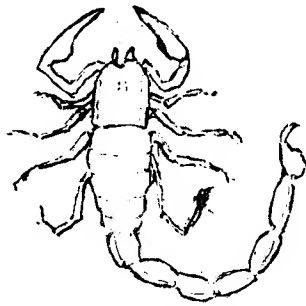
गोह जहरीली नहीं होती

बहुत से लोग सोचते हैं कि गोह के साँस में भी जहर भरा होता है। विशेष रूप से गोह की एक किस्म 'विषकोपरा' के बारे में तो लोगों की बिल्कुल यही राय है :

चिकित्सा :

इसके काटने पर प्रतिदंशविष की जरूरत नहीं होती। जिस व्यक्ति को गोह ने काटा हो उसे समझाये और हौसला दें। व्यक्ति प्रायः अपने अन्दर के डर से ही बीमार पड़ जाता है (पृष्ठ ४)।

बिच्छू दंश



बिच्छू की कुछ किस्में आम बिच्छूओं से कहीं ज्यादा जहरीली होती हैं। पांच साल से कम आयु के बच्चों को बिच्छू यदि सिर या शरीर के मुख्य अंग पर काट ले तो वह खतरनाक हो सकता है।

व्यस्कों को बिच्छू पहली बार काटे तो वह प्रायः खतरनाक नहीं होता। यदि बिच्छू दूसरी बार काटे तो व्यक्ति की मृत्यु भी हो सकती है यदि जल्दी ही इलाज न किया गया। बिच्छू के पहली बार काटने पर शरीर बिच्छूदंश के प्रति एलर्जिक बन जाता है। इसलिए बिच्छू के काटे जाने पर यह जानना जरूरी होता है कि उसी व्यक्ति को इससे पहले भी कभी बिच्छू ने डंक मारा है या नहीं। व्यक्ति में प्रायः प्रघात (पृष्ठ ८३) के लक्षण उभर आते हैं या उसके हृदय की गति रुक जाती है (पृष्ठ ३७१) और उसे खांसी में खून आने लगता है।

बिच्छू के काटने पर क्या करें :

यदि एक वयस्क व्यक्ति को बिच्छू ने पहली बार डंक मारा हो तो निम्नलिखित करें :

- * व्यक्ति को एस्प्रीन दें और यदि बर्फ मिल जाये तो उसे दंश के स्थान पर बांध दें।
- * नोवाकेन का टीका (५ से १० मि० ली०) यदि दंश के स्थान के आस-पास लगाया जाये तो दर्द से काफी आराम मिलता है। लेकिन कई बार यह टीका दर्द से अस्थायी रूप से ही छुटकारा दिलाता है।
- * एंटी हिस्टैमाइन की गोलियां भी ली जा सकती हैं। विस्तृत जानकारी के लिए हरे रंग के पृष्ठ देखिये।

यदि बिच्छू ने एक वयस्क व्यक्ति को दूसरी बार डंक मारा है या डंक लगने वाले बच्चे की आयु ५ वर्ष से कम है तो निम्नलिखित करें :

- * तुरन्त डाक्टरी सहायता ले।
- * यदि व्यक्ति प्रघात की स्थिति में है तो प्रघात का उपचार करें। (पृष्ठ ८३)
- * यदि व्यक्ति का साँस रुक जाये तो मुख-श्वसन-क्रिया करें। (पृष्ठ ६२)

यदि दंश छोटे से बच्चे को लगा है या दंश शरीर के मुख्य भाग पर लगा है या बिच्छू घातक किस्म का या दंश दूसरी बार लगा है तो तुरन्त डाक्टरी सहायता लें।

व्यस्कों को बिच्छू के पहले दंश लगने के बारे में घरेलू उपचार के लिए देखिये पृष्ठ १८।

मधुमक्खी दंश और ततैया दंश

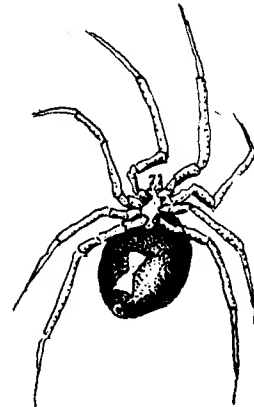
प्रायः ये दंश खतरनाक नहीं होते। लेकिन इनमें पीड़ा जरूर बहुत ज्यादा होती है। कुछ लोगों को इनसे एलर्जी प्रघात (पृष्ठ ८३) हो सकता है। दंश का स्थान लाल, गर्म, सूजा हुआ बन जाता है जिसमें काफी ज्यादा पीड़ा होती है।

उपचार :

- * दंश के स्थान पर गर्म पानी का सेक करें।
- * पीड़ा से छुटकारा पाने के लिए एस्प्रीन और एंटीहिस्टैमाइन की गोलियां लें (हरे रंग के पृष्ठ देखिये)।
- * यदि प्रघात के लक्षण दिखाई दें तो एलर्जी प्रघात का उपचार करें (देखिये पृष्ठ ८३)।

मकड़ी दंश

मकड़ी दंश प्रायः पीड़ादायक तो होते हैं, लेकिन जहरीले नहीं होते। कुछेक विशेष मकड़ियां ऐसी भी हैं जिनके दंश से व्यक्ति गम्भीर रूप से बीमार पड़ सकता है। छोटे बच्चों के लिए वे घातक भी हो सकती हैं। इनके काटने पर पेट की मांसपेशियों में काफी तेज दर्द होता है (जोकि उण्डुकपुच्छशोथ (एपेण्डिसाइटिस) की पीड़ा का भ्रम पैदा करता है)।



व्यक्ति को एस्प्रीन की गोली देकर डाक्टरी सहायता प्राप्त करें। इसके लिए आवश्यक दवायें प्रायः गांव के स्टोर या दुकान में नहीं मिल सकतीं (जैसे कि १०% कैल्शियम ग्लुकोनेट, १० मि० ली० का टीका)। यदि इस दवा को नाड़ी में धीरे-धीरे अर्थात् दस मिनट में लगाया जाये तो मांसपेशियों को आराम पहुंचता है। डायजेपाम (पृष्ठ ८३) भी लाभदायक हो सकती है। यदि प्रघात के लक्षण उभरें तो प्रघात-एलर्जी का उपचार करें।

बच्चों के लिए कोर्टिसोन के टीके की जरूरत होती है।

पोषण : स्वस्थ रहने के लिए क्या खायें

भली प्रकार न खाने के कारण पैदा होने वाले रोग

विकास के लिये, कठिन परिश्रम करने और स्वस्थ रहने के लिये व्यक्ति को अच्छे भोजन की जरूरत होती है। बहुत से आम रोग केवल इसलिए शरीर को लगते हैं क्योंकि शरीर को आवश्यक भोजन नहीं मिलता।

जो व्यक्ति केवल इसलिए बीमार है क्योंकि वह ठीक प्रकार का और काफी मात्रा में आहार नहीं खाता, उसके बारे में कहा जाता है कि उसका ठीक तरह से पोषण नहीं हो रहा है। दूसरे शब्दों में कह लीजिए कि उसे कुपोषण है।



निम्नलिखित स्वास्थ्य संबंधी समस्याओं का मुख्य कारण कुपोषण ही है

बच्चों में	किसी भी व्यक्ति में
* बच्चों का सही विकास न होना या वजन न बढ़ना (देखिए पृष्ठ ३४६)	* कमजोरी और थकान
* चलने, बोलने और सोचने में धीमापन	* भूख मर जाना
* उदासी, उर्जा (ताकत) की कमी	* खून की कमी
* फूला हुआ पेट, पतली-पतली बाहें और टांगें	* मुँह के किनारों में छोटे-छोटे घाव
* घावों या चमड़ी पर दूसरे निशानों के साथ ही पांवों, चेहरे और हाथों की सूजन	* जीभ पर पीड़ादायक घाव
* बालों का झड़ना या उनका रंग या चमक खत्म होना	* पाँवों की जलन या उनका सुन्न होना।
* आंखों का सूखापन, अन्धापन	

बेशक निम्नलिखित समस्याओं के कारण तो दूसरे होते हैं लेकिन उचित आहार की कमी से ये लक्षण प्रकट हो सकते हैं और पहले से मौजूद लक्षणों को गंभीर बनाते हैं।

* दस्त	* छोटे बच्चों को दौरे पड़ना
* कानों का बजना	* घड़कन तेज होना
* सिर दर्द	* चिंता (भय) और कई तरह की स्नायु या मानसिक समस्याएं
* मसूड़ों की लाली या उनसे खून बहना	* सूत्रण रोग (सिरासिस), गुर्दे की बीमारी
* नकसीर	* प्रायः कोई न कोई छूत लगना
* पेट की गड़बड़ी	
* चमड़ी की खुस्की या चमड़ी का कटना	

उचित आहार खाने से शरीर में रोगों को रोकने की शक्ति आती है

भली प्रकार से न खाना ऊपर लिखी बीमारियों का सीधा और प्रत्यक्ष कारण हो सकता है। लेकिन इसके अलावा कुपोषण से शरीर की वह शक्ति कमजोर हो जाती है जिससे शरीर सभी प्रकार के छूत के रोगों से लड़ता है।

- * कुपोषित बच्चों का तेज दस्त लगने और उसके कारण उनकी मृत्यु होने की आशंका उन बच्चों से कहीं ज्यादा होती है जो भली प्रकार से पोषित होते हैं।
- * कुपोषित बच्चों के लिये खसरा विशेष रूप से खतरनाक हो सकता है।
- * तपेदिक ग्राम तौर पर इसी से होता है। यह रोग कुपोषण के कारण तेजी से फैलता है और यदि रोग पहले से मौजूद हो तो कुपोषण उसे गम्भीर बनाता है।
- * सूत्रण रोग (सिरासिस आफ लीवर) नामक रोग ज्यादा शराब पीने वालों को होता है। लेकिन जिन लोगों को कुपोषण हो, उन्हें यह और भी जल्दी होता है।
- * साधारण सर्दी-जुकाम भी उन्हीं लोगों को ज्यादा परेशान करता है जो कुपोषित हैं।

सही आहार से रोगी स्वस्थ होता है

पोषक आहार व्यक्ति को केवल रोगों से ही नहीं बचाता बल्कि रोग होने पर रोग से लड़ने की शक्ति भी प्रदान करता है और रोगी ठीक हो जाता है। इस प्रकार बीमारी के दौरान व्यक्ति के लिए पोषक आहार अत्यन्त महत्वपूर्ण होता है।

खेद की बात है कि बहुत-सी माताएं अपने बच्चों को बीमारी और दस्तों के दौरान पोषक आहार देना बंद कर देती हैं। इस तरह बच्चा और ज्यादा कमजोर होकर बीमारी के विरुद्ध लड़ने की शक्ति खो देता है। इस प्रकार उसकी मृत्यु भी हो सकती है। रोगी बच्चों को पोषक आहार की जरूरत होती है। यदि बच्चा ठीक तरह से नहीं खाता तो उसे प्यार से समझाएं और खिलाएं।

प्रायः कुपोषण के लक्षण तभी प्रकट होते हैं जब व्यक्ति को कोई और बीमारी हो। उदाहरण के लिए जिस बच्चे को कई दिन तक दस्त लगे रहें, उसके हाथों, पांवों या चेहरे पर सूजन आ सकती है। उसके शरीर पर बैंगनी रंग के चकत्ते बन सकते हैं या टांगों पर छिले हुए घाव बन सकते हैं। ये सारे लक्षण कुपोषण के हैं। बच्चे को ऐसे में ज्यादा पौष्टिक आहार दीजिए।

किसी भी बीमारी के दौरान या बाद में पोषक आहार खाना अत्यन्त महत्वपूर्ण और जरूरी है।

भली प्रकार से
खाना और स्वच्छ
रहना अच्छे स्वास्थ्य
की पहली शर्त है।





इस माँ की बांहों पर के चक्कने एक तरह के कुपापण 'पेलागरा' के लक्षण हैं। यह अकसर एक ही तरह का आहार (मक्का) का प्रयोग करती रही। इसने मिले-जुले विभिन्न प्रकार के आहार जैसे कि फलियाँ, पत्तेदार सब्जियाँ आदि का प्रयोग नहीं किया।

क्योंकि वह पोषक आहार नहीं खाती थी, इसलिए उसके स्तनों में उसके बच्चे के लिये ज्यादा दूध भी नहीं बनता था। परिणाम यह निकला कि यह बच्चा गम्भीर रूप से कुपोषित हो गया। जब यह चित्र खींचा गया था तो बच्चे की आयु दो वर्ष की थी। यह बहुत छोटा, दुबला-पतला और कमजोर है। इसका पेट फूला हुआ है। सिर में बाल भी काफी कम हैं। यह बच्चा शायद जीवन भर मानसिक रूप से पिछड़ा रहेगा।

इस स्थिति से बचने के लिए माताओं और बच्चों को काफी मात्रा में पोषक आहार खाना चाहिए।

ऐसे आहार जो हमारे शरीर को स्वस्थ रखने के लिए जरूरी हैं

स्वस्थ और ताकतवर रहने के लिए हमारे शरीर को भिन्न-भिन्न पोषक आहारों के संतुलन की जरूरत होती है। हर एक खाने में हमें निम्नलिखित चार आहार वर्गों में से कुछ न कुछ अवश्य खाना चाहिए।

१. मूल आहार

मूल आहार ताकत का सस्ता साधन है। इन्हें शक्तिवर्धक आहार भी कहा जाता है। इन आहारों का शरीर के लिये उतना ही महत्व है जितना की आग जलाने के लिए लकड़ियों का। जो व्यक्ति जितना अधिक कठिन परिश्रम करेगा, उसे उतनी ही अधिक मात्रा में शक्तिवर्धक आहार की जरूरत होगी। हमारे भोजन में इन मूल या मुख्य आहारों की काफी ज्यादा मात्रा होती है। लेकिन हाँ, अगर कोई इन्हीं मूल आहारों का ही प्रयोग करे और बाकी तीनों आहार-वर्गों को न छुए तो उसका शरीर कमजोर हो सकता है।

मूल आहारों के कुछ उदाहरण :

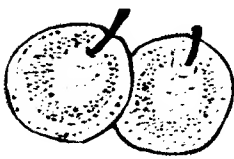
अनाज (धान्य)—गेहूँ, चावल, ज्वार, मकई, रागी



माड़ीदार आहार—आलू, शकरकंदी, दक्षिणी मूल (कसावा, टेपियोका)



माड़ीदार फल—केला, ब्रेड फ्रूट



२. ऐसे आहार जो हमें अतिरिक्त प्रोटीन देते हैं :

प्रोटीन वाले आहार शरीर निर्माण का काम करते हैं। वे उचित विकास, स्वस्थ मांसपेशियों के निर्माण, मस्तिष्क व शरीर के अन्य कई हिस्सों के लिए बहुत जरूरी हैं।

मूल आहार शरीर के लिए आवश्यक प्रोटीन का केवल आधा भाग ही दे पाते हैं। इसलिए स्वस्थ विकास के लिए हमारे भोजन में इस वर्ग से कम से कम एक आहार जरूर होना चाहिए। शक्तिशाली और स्वस्थ बनने के लिए प्रत्येक व्यक्ति को प्रोटीन वाले आहार की काफी मात्रा का सेवन रोज करना चाहिए।

प्रोटीन के कुछ उदाहरण :

दालें

गिरी वाले फल

मटर, फलियाँ

भूँगफली

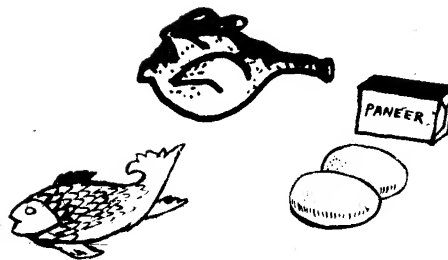
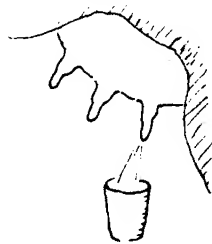
सोयाबीन



हरी पत्तेदार सब्जियाँ



पशुओं से प्राप्त आहार—दूध, दही, पनीर, अंडे, मांस, मछली ।



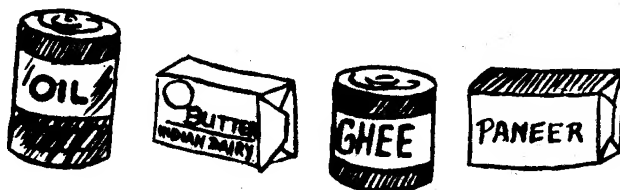
सोयाबीन और भूँगफली में प्रोटीन काफी मात्रा में मिलता है । मूल आहार के साथ रोज अगर एक मुट्ठी भूँगफली भी खा ली जाये तो शरीर को काफी ज्यादा प्रोटीन मिल जाते हैं ।

३. वे आहार जिनसे हमें अतिरिक्त शक्ति मिलती है :

बसा और शक्कर शक्ति के भण्डार होते हैं । जब हमारे शरीर को अधिक शक्ति की जरूरत होती है तो हमारा शरीर अपने आप बसा को शक्कर में बदल लेता है । इसलिए हर भोजन में थोड़ी सी बसा या नेन का प्रयोग अवश्य करें ।

अतिरिक्त शक्तिदायक चीजों के कुछ उदाहरण ये हैं :

बसा—तेल, मक्खन, घी, मांस की चर्बी



वसा वाले खाद्य पदार्थ—गिरीयाँ, तेल वाले बीज, पनीर



शक्कर—सफेद चीनी, शहद, गुड़



४. वे आहार जिनमें विटामिन और खनिज काफी मात्रा में होते हैं :

विटामिन संरक्षी (रक्षा करने वाले) आहार हैं। वे शरीर को सुचारू रूप से कार्य करने में सहायता पहुंचाते हैं। यदि भिन्न-भिन्न विटामिनों वाले पदार्थों का सेवन न करें तो हम बीमार हो जाते हैं।

दाँतों, हड्डियों और रक्त को शक्तिशाली बनाने के लिए खनिज सहायक होते हैं।

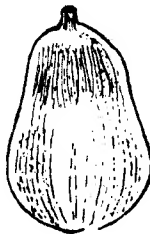
विटामिन वाले आहार के कुछ उदाहरण ये हैं :

* गहरे हरे रंग की पत्तेदार सब्जियाँ—पालक, सहिजन के पत्ते, अम्लान (अमरन्थ)

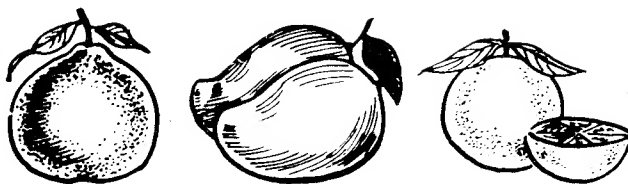


* गहरे पीले रंग की सब्जियाँ—गाजर, पेठा

* दूसरी सब्जियाँ—टमाटर



* फल—पपीता, आंवला, आम, नींबू



* पशुओं से प्राप्त पदार्थ—दुध, मांस, अंडे, मुर्गा, मछली



खनिज वाले आहार के कुछ उदाहरण ये हैं :

- * रागी, बाजरा आदि छोटे अनाजों में कैल्शियम और लोहत्व की भरपूर मात्रा होती है।
- * गुड़ और इमली में, रक्त को शक्तिशाली बनाने के लिए आवश्यक तत्व लोहा, पर्याप्त मात्रा में मिलता है।
- * गहरे हरे रंग की पत्तेदार सब्जियों में भी काफी लोहत्व होता है।
- * समुद्री शैवाल में आयोडीन होती है।



सही खाने का क्या अर्थ है

सही खाने का अर्थ है—काफी मात्रा में खाना। इसके साथ इसका यह मतलब भी है कि शरीर के लिए जरूरी अलग-अलग प्रकार के आहारों को संतुलित रूप से प्रयोग करना। स्वस्थ रहने के लिए प्रत्येक व्यक्ति को ऊपर लिखे हुए चारों वर्गों में से काफी मात्रा में आहारों का सेवन करना चाहिए। बहुत से लोग चावल, मकई, कसावा (दक्षिणी मूल) और केले (कच्चे) जैसे माडीदार आहारों का तो बहुत इस्तेमाल करते हैं, लेकिन फलियों, दालों, मटर, गहरे हरे रंग की पत्तेदार सब्जियों और फलों जैसे प्रोटीन और संरक्षी पदार्थों का पर्याप्त मात्रा में प्रयोग नहीं करते। इन लोगों को कुपोषण हो सकता है। स्वस्थ रहने के लिए प्रत्येक समय के खाने में हर एक वर्ग में से कम से कम एक आहार का अवश्य प्रयोग करें।

आमतौर पर कुपोषण बच्चों में बहुत ज्यादा खतरनाक होता है, उन्हें ठीक तरह से बढ़ने और स्वस्थ रहने के लिए काफी ज्यादा पौष्टिक आहारों की जरूरत होती है। कुपोषण के निम्नलिखित दो प्रकार ज्यादा आम भी हैं और खतरनाक भी :

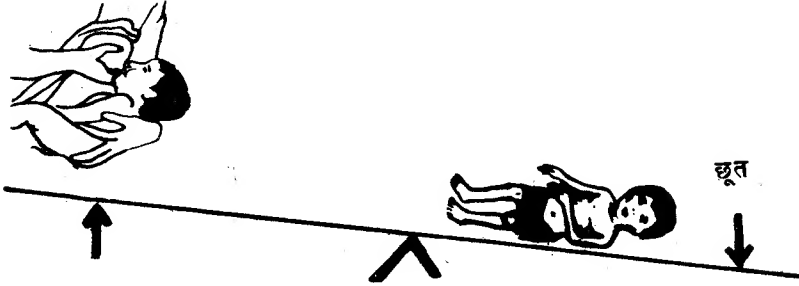
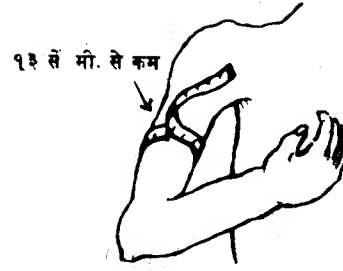
क्वाशियोरकर और सूखा रोग

क्वाशियोरकर और सूखा रोग एकाएक प्रकट नहीं होते। बच्चे में गंभीर कुपोषण होते हुए भी कई बार लक्षण दिखाई नहीं देते। बच्चा कुपोषित है या नहीं, इसकी जांच करने के लिए उसकी बांह के ऊपरी हिस्से को भापना चाहिए।

कुपोषण की जांच—बांह के ऊपरी हिस्से का निशान

एक वर्ष की आयु के बाद जिस बच्चे की बांह के ऊपरी हिस्से की मोटाई १३ सें० मी० से कम हो, वह कुपोषित है। चाहे उसके हाथ, पांव और मुंह कितने ही मोटे क्यों न दिखाई देते हों। यदि बांह की मोटाई १२ सें० मी० से भी कम हो तो बच्चे में बहुत अधिक कुपोषण समझना चाहिए।

जिन बच्चों को मां के दूध के अलावा और कोई आहार नहीं दिया जाता, अक्सर वे देखने में बड़े स्वस्थ नज़र आते हैं। लेकिन वास्तव में वे कुपोषण की सीमा पर होते हैं। सर्दी-जुकाम या दस्त जैसे छोटे से रोग से उनमें कुपोषण आ जाता है।



१. इस बच्चे को केवल मां का दूध दिया जाता रहा। यह सर्दी-जुकाम जैसी छोटी सी बीमारी से अस्वस्थ हो गया।



२. इस बच्चे को मां के दूध के साथ-साथ दूसरा आहार भी दिया जाता रहा। इसमें छूत से लड़ने की शक्ति थी, इसलिए यह स्वस्थ रहा।

बच्चा हूट-पूट और स्वस्थ है या कुपोषित, इसकी जांच हर माह उसका वजन करके भी की जा सकती है। स्वस्थ बच्चे का वजन लगातार बढ़ता है। बच्चों का वजन करने और स्वास्थ्य का मार्ग नामक चार्ट की चर्चा अध्याय २१ (पृष्ठ ३४३) में पूरी तरह की गयी है।

क्वाशियोरकर पहले-पहल तब प्रकट होता है जब बच्चे को दस्त या खसरा जैसा कोई संक्रामक रोग हो। यह उन शिशुओं में आम है जो केवल स्तन-पान करते हैं तथा जिन्हें दूसरे आहार बहुत कम ही दिये जाते हैं।

क्वाशियोरकर से पीड़ित यह बच्चा मूल आहार नहीं खा रहा था। वह मूल आहारों और स्तन के दूध से मिलने वाले प्रोटीन को शक्ति बनाने में खर्च कर देता है। फलस्वरूप शरीर के विकास के लिए आवश्यक प्रोटीन की कमी आ गई है। इस बच्चे को क्वाशियोरकर हो चुका है। हम इसे नम कुपोषण कहते हैं क्योंकि इस बच्चे के हाथ-पांव और चेहरे पर सूजन आई हुई है।

सूजन और चर्बी के कारण क्वाशियोरकर वाला बच्चा पतला दिखाई देने की बजाय फूला हुआ लगता है। लेकिन उसकी मांसपेशियों में कोई दम नहीं रहता। यदि आप उसकी बांह का ऊपरी भाग देखें तो आप उसके पतलेपन को देखकर हैरान रह जायेंगे। इस बच्चे को अधिक आहार की जरूरत है।

नम कुपोषण

या

क्वाशियोरकर

—पर्याप्त प्रोटीन न खाने के कारण—

सूजा हुआ चेहरा

तकलीफदेह

विकास बंद

हो गया

धाव और

छिली हुई

चमड़ी (खाल)

सूजे हुए

हाथ-पांव



इस बच्चे में केवल चमड़ी, हड्डियां और पानी है

बालों और चमड़ी
का रंग उड़नाबाहों का ऊपरी
हिस्सा पतला
मांसपेशियों का
खत्म होना
(लेकिन थोड़ी
बहुत चर्बी हो
सकती है)

सूखा रोग

या

शुष्क कुपोषण

—पर्याप्त मात्रा में न खाने के कारण—

बड़े व्यक्ति की

तरह चेहरा

हमेशा भूखा

फूला हुआ

पेट

बहुत कम वजन

दुबला-पतला



इस बच्चे की हड्डियों पर केवल चमड़ी ही है।

कभी-कभी बच्चा किसी तरह के आहार को ठीक तरह से नहीं खाता। दूसरे शब्दों में कह लीजिये कि वह भूखा रहता है।

इसे सूखा रोग या शुष्क कुपोषण है। इसका शरीर छोटा, दुबला-पतला और बेकार है। इसके शरीर की हड्डियों पर केवल चमड़ी ही दिखाई देती है। इस बच्चे को भी अधिक आहार चाहिए।

कई बार बच्चे में 'क्वाशियोरकर' और सूखा रोग दोनों के लक्षण एक साथ दिखाई दे सकते हैं। उसकी लातें सूजी हुई हो सकती हैं जैसे कि 'क्वाशियोरकर' की दशा में होता है, परन्तु उसकी बांह पतली हो सकती है जैसे कि 'सूखा रोग' में होता है। इस बच्चे को अधिक आहार चाहिए।

कुछ भारी आहार जैसे केला और जड़ों वाले आहारों (अरबी, मूली, कसावा, शलजम आदि) में पानी और रेशे की मात्रा बहुत अधिक होती है। इसलिए, इन्हें खाकर बच्चे का पेट तो भर जाता है, लेकिन उसे आवश्यक शक्ति नहीं मिल पाती। एक तरह से वह पेट भरने के बाद भी भूखा ही रहता है।

इन बच्चों के लिए यह बहुत जरूरी है कि वे दिन में कम से कम तीन बार भोजन अवश्य खाएँ और बीच-बीच में हल्का नाश्ता भी लेते रहें। बच्चों के खाने में थोड़ा-सा वनस्पति तेल मिला हो तो बहुत लाभ होता है। जब भी संभव हो उसे अन्य कम भारी और पौष्टिक आहार खाने चाहिए—दोनों ही, शक्ति देने वाले और प्रोटीन वाले आहार।



बच्चे चूजों की तरह हैं उन्हें पूरा दिन
चुगते (खाते) रहना चाहिए



कुपोषण से बचाव और उसका उपचार :

पोषक आहार की काफी मात्रा का सेवन करने से क्वाशियोर्कर और सूखा रोग, दोनों ही रोगों से बचाव व उनका उपचार हो सकता है। शिशुओं के लिए स्तनपान सबसे अच्छा आहार है। स्तनपान को जब तक हो सके जारी रखना चाहिए। कुछेक माताएं तो अपने बच्चों को दो वर्ष या उससे भी ज्यादा समय तक स्तनपान कराती हैं। लेकिन ४ से ६ महीने की आयु के बाद बच्चों को स्तनपान के साथ-साथ पोषक आहार भी खिलाने शुरू कर दें। इस संबंध में और अधिक चर्चा पृष्ठ १४२ पर की गयी है।

क्वाशियोर्कर अथवा मैरासमस से पीड़ित बच्चे को अतिरिक्त आहार चाहिए। अंडे, दूध, मुर्गी, मांस व मछली को श्रेष्ठ आहार समझा जाता है, लेकिन ये सब बहुत महंगे हैं। रोजमर्रा के आहार और प्रोटीन युक्त आहार को मिलाकर देना चाहिए। आहार जल्दी हضم हो, इसके लिए आहार को अच्छी तरह पकाना व घोट लेना चाहिए। ऊर्जा बढ़ाने के लिए थोड़ा सा तेल या चर्बी को आहार में मिला लेना चाहिए।

कुपोषण की अन्य किस्में :

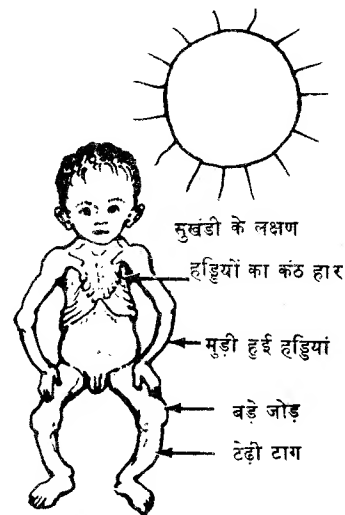
गरीब लोगों में आमतौर पर होने वाले कुपोषण हैं सूखा रोग और क्वाशियोर्कर (भूखा रहने अथवा कम खाने के कारण) इसके अलावा यदि आहार में कुछ विशेष विटामिन तथा खनिज नहीं हैं तो कुपोषण की अन्य किस्में भी प्रकट हो सकती हैं। उदाहरण के लिए :

* जो छोटे बच्चे पीले या गहरे हरे रंग के फूल और सब्जियां या विटामिन 'ए' वाले आहार नहीं खाते उन्हें रतौंधी (रात के समय कुछ दिखाई न देना) रोग हो जाता है। शुरू में आँखें शुष्क होती हैं, लेकिन धीरे-धीरे बच्चा अन्धा हो जाता है (देखिये पृष्ठ २७१)।

* जिन बच्चों को दूध नहीं मिलता या जिन बच्चों के शरीर पर धूप नहीं लगती उनकी टांगें टेढ़ी हो सकती हैं या हड्डियों में दूसरे प्रकार की विकृति आ सकती है (सुखंडी)। दूध और विटामिन डी (मछली के जिगर के तेल में पाया जाता है) देने से इस समस्या को सुलझाया जाता है। लेकिन इसका सबसे अच्छा इलाज यह है कि बच्चों के शरीर पर धूप अवश्य पड़नी चाहिए।

* जो लोग लोहत्व युक्त गहरे हरे रंग की पत्तेदार सब्जियाँ, अंडे या मांस जैसे आहार नहीं खाते, उन्हें खून की कमी (देखिये पृष्ठ १४६) हो जाती है।

* चमडी की कई बीमारियाँ (पृष्ठ २४५) होठों या मुँह पर घाव (पृष्ठ २७५) या मनुड़ों से खून निकलना आदि रोग फल, सब्जियाँ और विशेष प्रकार के विटामिन वाले आहार न खाने के कारण होते हैं (देखिये पृष्ठ १२६)।



सुखंडी से बचाव करने और उसका उपचार करने के लिए धूप सबसे उत्तम उपाय है।

पोषण से सम्बन्धित ऊपर लिखी बीमारियों तथा अन्य बीमारियों के बारे में इस अध्याय में भी काफी चर्चा की गयी है। इसके अतिरिक्त दूसरे अध्यायों में भी इस पर चर्चा की गयी है।

जब आपके पास काफी धन या भूमि न हो
तब भी बेहतर आहार खाने के तरीके :



भूख और कुपोषण के कई कारण हैं। एक कारण गरीबी है। संसार के अधिकतर भागों में धन और भूमि कुछ लोगों तक ही सीमित है। वे तम्बाकू और काफी जैसी फसल भी उगा सकते हैं, जबकि इनका पोषण सम्बन्धी कोई महत्व नहीं। लेकिन इन्हें बेचकर वे ज्यादा पैसे कमा लेते हैं। इसके अतिरिक्त गरीब किसान इन बड़े जमीनदारों से जमीन लेकर फसल उगाते हैं और फसल का एक बहुत बड़ा हिस्सा जमीन के किराये के रूप में जमीनदारों को देते हैं। भूख और कुपोषण की समस्या तब तक पूरी नहीं सुलभ सकती जब तक कि लोग उचित बंटवारे का अर्थ नहीं समझते।

लेकिन ऐसी कई चीजें हैं जिन्हें करने से गरीब आदमी भी कम खर्च पर बेहतर आहार खा सकता है और इस तरह बेहतर आहार से प्राप्त की गई शक्ति से वह अपने अधिकारों के लिए लड़ सकता है। “ग्रामीण स्वास्थ्य कार्यकर्ता के लिए दो शब्द” नामक भूमिका में (पृष्ठ दो शब्द १३ से १४ तक) बेहतर पोषण प्राप्त करने सम्बन्धी कई सुझाव हैं। इसमें भूमि के उचित उपयोग के तरीके जैसे—बदलकर फसल बोना, नालीनुमा गढ़े, सिंचाई, मछली पालन, मधुमक्खी पालन, बेहतर गोदाम और घरों के बगीचे सम्मिलित हैं। यदि पूरा गांव या कुछ परिवार मिलकर इनमें से कुछ सुझावों पर काम करें तो पोषण की समस्या को काफी हद तक सुलझाया जा सकता है।

भूमि और फसल के बारे में चर्चा करते समय यह याद रखना चाहिए कि भूमि का एक सीमित टुकड़ा लोगों की सीमित संख्या का ही भरण-पोषण कर सकता है। यदि आपके पास भूमि और अन्य सुविधाएं सीमित मात्रा में हैं तो इस बात को ध्यान में रखें और परिवार में उतने ही बच्चे पैदा करें जितनों का भली प्रकार से पालन-पोषण हो सके। ज्यादा बच्चों का मतलब काम करने के लिए ज्यादा हाथ तो हो सकता है, लेकिन उतने हाथों को काम करने के लिए भूमि कहां से आयेगी? भूमि जितनी है उतनी ही रहेगी।

भूखे बच्चे ठीक तरह से काम नहीं कर सकते और उनमें से कई समय से पहले ही मर जाते हैं।

श्रेष्ठ पोषण के लिए परिवार का सीमित होना काफी महत्वपूर्ण होता जा रहा है। इस विषय में सोचें और भविष्य की योजनाएँ बनायें। भूमि और लोगों के बीच संतुलन विषय पर पृष्ठ दो शब्द १६ पर चर्चा की गयी है। परिवार नियोजन संबंधी चर्चा के लिए अध्याय २० देखिये।

जब पैसा सीमित हो तो उसे बड़ी सूझबूझ के साथ खर्च करना चाहिए। मतलब यह है कि सहयोग और भविष्य की योजना बनाना। प्रायः एक निर्धन परिवार का पिता अपने परिवार के स्वास्थ्य को सुधारने के लिए कुछ करने या पोषक आहार—अंडे प्राप्त करने के लिए मुर्गी खरीदना—खरीदने की बजाय अपनी थोड़ी-सी पूंजी को भी शराब और तम्बाकू पर खर्च देता है। जो लोग एक साथ बैठकर शराब पीते हैं, यदि वे उस समय जब वे पिये हुए न हों, इकट्ठे बैठकर अपनी समस्याओं व उनके समाधान पर बातचीत करें और एक अच्छे स्वस्थ सुझाव को अपनायें तो इससे अच्छी कोई बात नहीं।

इसी तरह कई माताएं अंडे, दूध या इसी प्रकार के पौष्टिक आहार खरीदने की बजाय अपने बच्चों को मिठाइयाँ खरीद देती हैं। यदि उन्हीं पैसों से वे पौष्टिक आहार खरीदें तो बच्चे अधिक स्वस्थ बन सकते हैं।

नहीं



यदि आपके पास थोड़े से पैसे हैं और
आप चाहते हैं कि आपके बच्चे का सही विकास हो
उसे मिठाइयाँ न खरीदकर बें
उसे थोड़े से अंडे ले दीजिये

हाँ



कम दाम पर बेहतर आहार

संसार के बहुत से लोग प्रोटीन, विटामिन और खनिज युक्त आहारों की बजाय मूल आहार और माड़ीदार आहार ही अधिक मात्रा में खाते हैं। इसका कारण यह है कि बेहतर आहार ज्यादा महंगे हैं। दूध और मांस में काफी मात्रा में प्रोटीन होते हैं, लेकिन ये आहार महंगे भी बहुत होते हैं। इसके साथ ही इतनी ज्यादा मात्रा में प्रोटीन देने वाले पशुओं को चरने के लिए अधिक भूमि भी चाहिए।

अधिकतर लोग पशुओं से प्राप्त आहार नहीं खरीद सकते। कुछ घर्मों में तो मांस खाना ही मना है। वास्तव में यदि कोई परिवार फलियां, मटर, मूंगफली और गहरे हरे रंग की पत्तेदार सब्जियां आदि प्रोटीन युक्त चीजें उगाता है या खरीदता है तो वह मांस-मछली से भी अधिक प्रोटीन प्राप्त कर सकता है।

लोग तब भी स्वस्थ और बलशाली बन सकते हैं जब उनकी जरूरत के सारे प्रोटीन फसलों से प्राप्त हों

कोशिश करें कि एक जैसा आहार खाने की बजाय भिन्न-भिन्न पेड़-पौधों वाले आहार खाये जायें। अलग-अलग तरह के आहार, अलग-अलग प्रोटीन, विटामिन और खनिज देते हैं। उदाहरण के लिए फलियों या मक्का में से किसी भी एक चीज की बजाय दोनों को मिलाकर खाया जाये तो शरीर की जरूरतें भली प्रकार से पूरी हो सकती हैं। इसमें थोड़ी सी सब्जियां और फल भी शामिल कर लिए जायें तो यह आहार और भी बेहतर होगा। सम्भव हो तो हर रोज अलग सब्जी खायें।

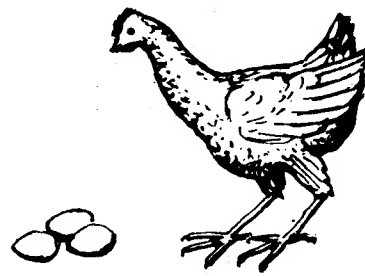
कम दाम पर अधिक प्रोटीन, विटामिन और खनिज प्राप्त करने के बारे में यहां कुछ सुझाव दिये जा रहे हैं :

१. माँ का दूध (स्तनपान)। यह शिशु के लिए सबसे सस्ता, स्वास्थ्यवर्द्धक और संपूर्ण आहार है। माँ पौधों वाला प्रोटीन-युक्त आहार खाकर अपने दूध को सम्पूर्ण आहार में बदल सकती है। माँ का दूध न केवल सर्वश्रेष्ठ है, बल्कि यह पैसा भी बचाता है।

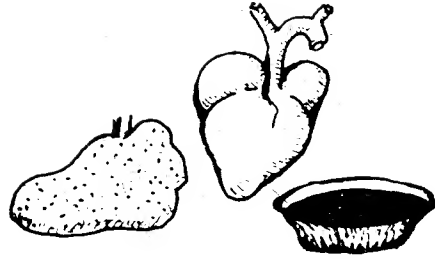
२. अंडे और मुर्गा। कई स्थानों पर अंडे पशुओं से प्राप्त प्रोटीन का सबसे सस्ता और उत्तम साधन हैं। जो शिशु किसी कारण माँ का दूध नहीं पी सकते, उनके आहार में अंडे मिलाये जा सकते हैं और जैसे-जैसे शिशु बड़ा होता जाय उसे माँ का दूध पीने के साथ-साथ अंडे भी दिये जा सकते हैं।

जिन गर्भवती महिलाओं को कैल्शियम की कमी के कारण घाव हो जायें, या जिनके दाँत ढीले पड़ जायें या जिनकी मांस-पेशियों में ऐंठन होने लगे, उन्हें अंडों के छिलके पीस कर दूसरे आहार में मिलाकर दिये जायें तो कैल्शियम की कमी पूरी हो जाती है।

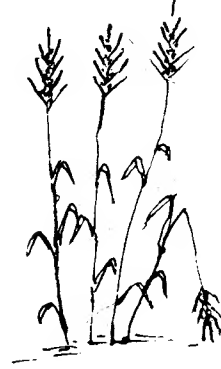
यदि परिवार में मुर्गियां पाल रखी हैं तो उनका मांस पशुओं से प्राप्त प्रोटीन का सस्ता और श्रेष्ठ माध्यम बन सकता है।



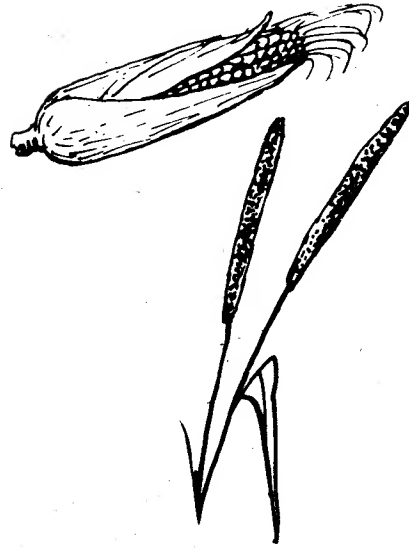
३. जिगर, दिल, गुर्दे और खून। इन चीजों में प्रोटीन, विटामिन और लोहत्व (खून की कमी के लिए) की मात्रा बहुत अधिक होती है और ये चीजें दूसरे मांस से प्रायः थोड़ी सस्ती भी मिलती हैं। मछली भी दूसरे प्रकार के मांस से सस्ती मिलती है, लेकिन पौष्टिकता की दृष्टि से वह उतनी ही श्रेष्ठ है। भारत के कुछेक क्षेत्रों में सूखी मछली बहुत सस्ती है। यह स्तनपान कराने वाली स्त्रियों के लिए विशेष रूप से लाभदायक होती है।



४. चावल, गेहूं और दूसरे अनाज। अगर इन पर पालिश न की गयी हो तो ये काफी पौष्टिक होते हैं। कम पालिश किये चावलों और साबुत गेहूं में अन्य सफेद और ज्यादा पालिश किये धान्यों की अपेक्षा ज्यादा विटामिन होते हैं। उसना चावल को कूटने पर उनके खोल वाले विटामिन दाने के अंदर तक चले जाते हैं। इसलिए उसने हुए चावल पालिश किए हुए चावलों से बेहतर होते हैं।



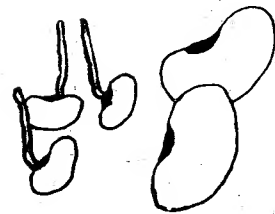
५. सूखे हुए मक्का यदि पकाने से पहले थोड़े चूने में डुबाये जाये तो उसमें विटामिन (नियासिन) और प्रोटीन की मात्रा बढ़ जाती है।



६. रागी और बाजरा में लोहत्व और कैल्शियम जैसे खनिज काफी मात्रा में पाये जाते हैं। ये अनाज चावल या गेहूं से सस्ते भी हैं। लेकिन फिर भी पौष्टिकता कहीं अधिक होती है। एक अच्छे भोजन के लिए गेहूं या चावल के बदले इनमें से किसी भी अनाज को खाया जा सकता है।

७. मिले-जुले अनाज का सेवन किसी भी एक अनाज के सेवन से बेहतर होता है। अलग-अलग धान्य शरीर को अलग-अलग प्रोटीन देते हैं। मिले-जुले धान्य का आहार शरीर को सभी आवश्यक प्रोटीन दे सकेगा।

८. सेम व दूसरी फलियाँ (मटर, मसूर आदि) प्रोटीन का सबसे सस्ता साधन है। विशेष रूप से सोयाबीन आदि तो बहुत ही पोषक हैं। यदि इन्हें पकाने से पहले अंकुरित कर लिया जाये तो इनमें प्रोटीन की मात्रा काफी अधिक बढ़ जाती है। इन फलियों को छीलकर अच्छी तरह पकाया जाये तो यह बच्चों के लिए उत्तम आहार बन सकता है।

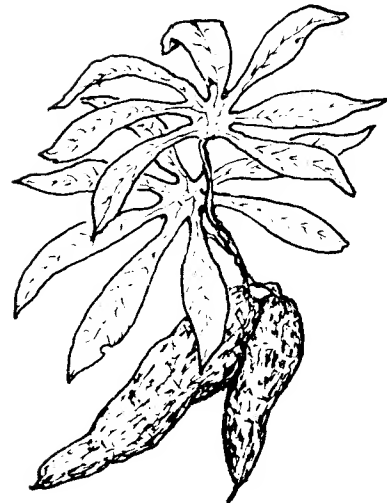


सेम, मटर और दूसरी फलियां न केवल सस्ते भाव में मिलने वाले प्रोटीन हैं बल्कि इनकी फसलों को उगाने से भूमि भी अच्छी बनती है जिससे इनके बाद वाली फसलें और भी अच्छी उगती हैं। इसलिए बदल-बदल कर फसलें उगाना लाभकारी होता है (देखिए पृष्ठ दो शब्द १३)।

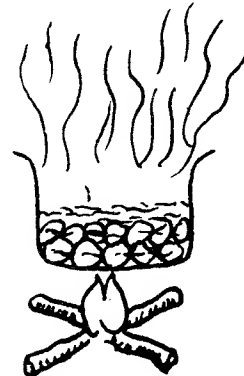


९. गहरे हरे रंग की पत्तेदार सब्जियों में संतुलित मात्रा में प्रोटीन, थोड़ा-सा लोहत्व और काफी मात्रा में विटामिन ए होते हैं। शकरकंदी, सेम, मटर और कद्दू (सीताफल) के पत्ते विशेष रूप से पौष्टिक होते हैं। इन पत्तों को सुखाकर यदि बच्चों को खिलाये जाने वाले दलिये में मिलाया जाये तो बच्चों की प्रोटीन और विटामिन की अतिरिक्त मात्रा मिल सकेगी। हल्के हरे रंग की पत्तेदार सब्जियां जैसे बंदगोभी और सलद के पत्तों में बहुत कम विटामिन और प्रोटीन होते हैं। पौष्टिकता की दृष्टि से इन्हें न उगाया जाये तो बेहतर है।

१०. मूली और कसावा जैसी जड़ों वाली सब्जियों के हरे पत्तों में जड़ों की अपेक्षा कहीं ज्यादा प्रोटीन होते हैं। लेकिन लोग खाते हैं केवल जड़ों को। कसावा के पत्तों में जड़ की अपेक्षा ७ गुणा ज्यादा प्रोटीन और विटामिन होते हैं। यदि इन्हें पत्तों के साथ ही खाया जाये तो इनकी पौष्टिकता कहीं ज्यादा बढ़ जाती है और पत्तों का कोई भी दाम नहीं होता। नये छोटे पत्ते ज्यादा पौष्टिक होते हैं।



११. चावल, सब्जियों और दूसरे प्रकार के आहार को कम पानी में पकायें। सब्जियों को पकाने से थोड़ी ही देर पहले काटें। उन्हें जरूरत से ज्यादा न पकायें। ज्यादा पकाये जाने पर उनके विटामिन और खनिज नष्ट हो जाते हैं। पकाने के बाद बचे हुए पानी को या तो पी लेना चाहिए या उसका शोरबा बना लेना चाहिए। पकाते समय सब्जियों में थोड़ी सी इमली भी डाल दें। इस तरह विटामिन ज्यादा नष्ट नहीं होते। ताजी सब्जियों में बासी की अपेक्षा ज्यादा पौष्टिकता होती है।



१२. बहुत से जंगली फलों और बेरी में विटामिन सी और प्राकृतिक शक्कर की काफी ज्यादा मात्रा होती है। वे अतिरिक्त विटामिन प्राप्त करने में सहायक हो सकते हैं। (ध्यान रखें कि कहीं जंगली फल जहरीले न हों)।

१३. लोहे के बर्तनों (कढ़ाई आदि) में फलियों और सब्जियों को पकाने से या पकती हुई सब्जी में लोहे का टुकड़ा या जंग लगी घोड़े की नाल डालने से सब्जियों में लोहत्व की मात्रा बढ़ जाती है। इस तरह खून की कमी से बचा जा सकता है।

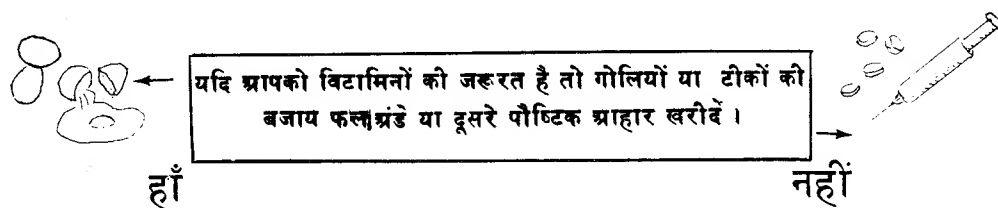
१४. गुड़ को लोहे की कढ़ाई में बनाया जाता है, इसलिए उसमें काफी ज्यादा लोहत्व होता है। अगर सफेद चीनी की जगह गुड़ का इस्तेमाल किया जाये तो लोहत्व की काफी मात्रा प्राप्त की जा सकती है।



विटामिन कहाँ से प्राप्त करें :

गोलियों, टीकों, शर्बतों से—या भोजन से ?

जो भी व्यक्ति सही ढंग से खाता-पीता है उसे सभी आवश्यक विटामिन अपने-आप मिल जाते हैं। विटामिन की गोलियाँ, टीके, शर्बत या टानिक खरीदने से कहीं बेहतर है कि पोषक आहार खाये जाय।



कई बार पोषक आहार उपलब्ध होते ही नहीं। यदि किसी ऐसे व्यक्ति को जो पहले से कुपोषित हो जितना ज्यादा हो सके पौष्टिक आहार खिलाया जाये उसके साथ-साथ अतिरिक्त विटामिन भी दिये जायें तो कोई बुराई नहीं।

लगभग प्रत्येक व्यक्ति को मुँह द्वारा सेवन किये जाने वाले विटामिन भी उतना ही लाभ पहुंचाते हैं जितने कि विटामिनों के टीके। इसके अतिरिक्त मुँह द्वारा लिये जाने वाले विटामिन सस्ते भी होते हैं और उनके सेवन से टीकों से होने वाला खतरा भी नहीं होता। विटामिनों के टीके न लगाएं। इन्हें मुँह द्वारा ही खाना चाहिये—बेहतर तो यह हो कि पोषक आहार के रूप में।

यदि आप कोई विटामिन (संयोजन) खरीदें तो यह देख लें कि क्या उसमें वे सभी विटामिन और खनिज हैं जिनकी माझदार आहार में कमी होती है। ये हैं :

निआसिन (निआसिनामाइड)

विटामिन बी १ (थिआमाइन)

विटामिन बी २ (रिबोफ्लेविन)

लोहत्व (फेरास सल्फेट आदि)—विशेष रूप से गर्भवती महिलाओं तथा खून की कमी वाले लोगों के लिए

इसके साथ ही कुछ लोगों को इनकी भी अतिरिक्त आवश्यक होती है :

फोलिक एसिड (फोलिसिन), गर्भवती महिलाओं के लिए

विटामिन ए

विटामिन सी

(एस्कार्बिक एसिड)

विटामिन डी

छोटे बच्चों के लिए

विटामिन बी ६ (पाइरिडाक्सीन) छोटे बच्चों व उन लोगों के लिए जो तपेदिक का इलाज कर रहे हों।

कैल्शियम—छोटे बच्चों और स्तनपान कराने वाली महिलाओं के लिए जिन्हें दूध, पनीर और कैल्शियम वाले आहार नहीं मिलते।

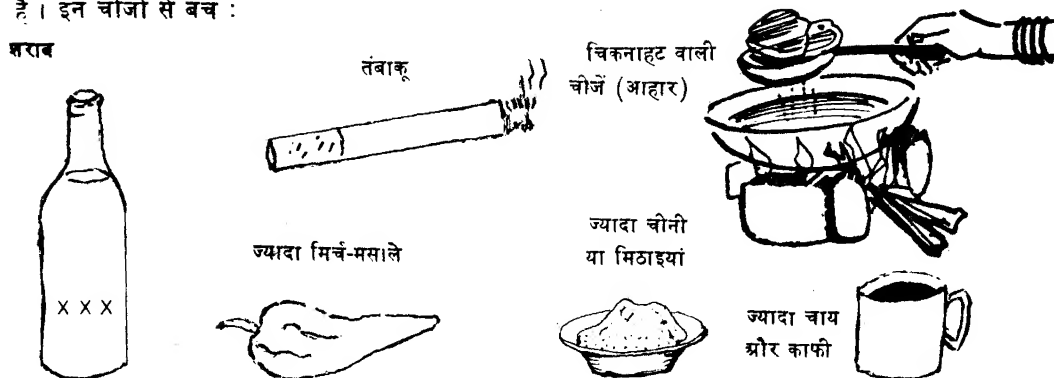
जिन चीजों का हमें भोजन में प्रयोग नहीं करना चाहिए

बहुत से लोग यह सोचते हैं कि कई आहार ऐसे हैं जो उन्हें नुकसान पहुंचाते हैं। दूसरे शब्दों में कह लीजिये कि वे बीमारी के दौरान कई प्रकार के आहारों को छोड़ देते हैं। कई चीजों को वे 'गर्म' समझते हैं और कई को 'ठंडी' तथा 'गर्म' बीमारियों के दौरान वे 'गर्म' चीजों को नहीं खाते और 'ठंडी' बीमारियों में 'ठंडी' चीजों को छोड़ देते हैं। वे कई ऐसी चीजों को भी नहीं खाते जिनमें वे समझते हैं कि पित्तम है (पृष्ठ ३१)। लोगों का यह भी विश्वास है कि कई तरह के आहार नवजात शिशु की मां के लिए बहुत हानिकारक हैं। रोग के दौरान जिन चीजों को हानिकारक समझकर छोड़ दिया जाता है, प्रायः ये वही चीजें होती हैं जिन्हें खाकर रोगी स्वस्थ होता है।

किसी भी रोगी को स्वस्थ व्यक्ति की अपेक्षा ज्यादा पौष्टिक और स्वास्थ्यवर्धक आहार की जरूरत होती है। हमें हानिकारक आहार के बारे में कम सोचकर उन आहारों के बारे में ज्यादा सोचना चाहिए जिन्हें खाकर रोगी शीघ्र स्वास्थ्य प्राप्त कर सकता है—जैसे कि फल, सब्जियां, दूध, मांस, अंडे और मछली। सामान्य नियम यह है:

जो आहार स्वस्थ व्यक्ति के लिए लाभदायक होते हैं, वे रोगी को भी उतना ही लाभ पहुंचाते हैं।

इसी तरह जो चीजें स्वस्थ व्यक्ति को हानि पहुंचाती हैं, वे रोगी को और भी ज्यादा हानि पहुंचा सकती हैं। इन चीजों से बचें :



* शराब से जिगर, पेट और स्नायु संबंधी रोग हो सकते हैं। जब ये रोग पहले से हों तो शराब पीने से स्थिति और भी बिगड़ सकती है। इसके साथ ही यह एक सामाजिक बुराई भी है।

* धूम्रपान से पुरानी (लम्बे समय तक रहने वाली) खांसी, फेफड़ों का कैंसर और दूसरे कई तरह के रोग हो सकते हैं (पृष्ठ १७५)। जिन लोगों को तपेदिक, दमा या श्वासनली-शोथ जैसे फेफड़ों के रोग हों, उनके लिए धूम्रपान बहुत ही खतरनाक है। गर्भवती महिलाओं के लिए भी वह बहुत खतरनाक है।

* ज्यादा चिकनाई वाले आहारों, मिर्च-मसालों और कॉफी से पेट का अल्सर या पाचन संबंधी रोग हो जाते हैं।

* ज्यादा चीनी और मिठाइयां खाने से भुख मर जाती है। दांत खराब हो जाते हैं। हृदय रोग हो सकता है। इनका ज्यादा इस्तेमाल आंत के कैंसर को भी बढ़ावा देता है। कम मात्रा में चीनी का प्रयोग गंभीर रूप से बीमार व्यक्ति या कुपोषित बच्चे को शक्ति प्रदान कर सकता है।

कुछ विशेष बीमारियों में विशेष प्रकार के आहार खाने मना होते हैं। उच्च रक्तचाप और हृदय रोग और पांखों की सूजन वाले व्यक्ति को नमक या तो खाना ही नहीं चाहिए या बहुत कम मात्रा में खाना चाहिए। ज्यादा नमक किसी के लिए भी अच्छा नहीं होता। पेट के अल्सर और मधुमेह में भी विशेष प्रकार के आहार की आवश्यकता होती है (देखिये पृष्ठ १४६ से १५० तक)।

छोटे बच्चों के लिए उत्तम आहार

पहले २ से ४ माह की आयु :

शिशु को जन्म देने के बाद पहले दो माह तक स्तनपान करायें। दूसरे किसी आहार की उसे जरूरत नहीं होती।



शिशुओं के लिए स्तनपान सबसे उत्तम और शुद्ध आहार होता है। यह बाजार में बिकने वाले किसी भी आहार से बेहतर है। यदि आप अपने शिशु को पहले २ या ४ माह तक मां का दूध ही पिलाते हैं तो वह दस्त आदि कई छूत के रोगों से बचा रहता है।

यदि मां के स्तनों में से पर्याप्त दूध न निकले :

* मां को पानी व दूसरे तरल पदार्थों को काफी मात्रा में पीना चाहिए। वह जितने अधिक तरल पदार्थों को पियेगी, उसके स्तनों में उतना अधिक दूध बनेगा।

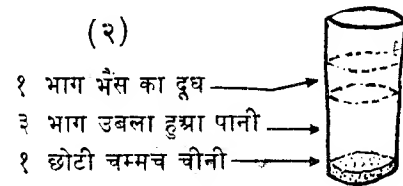
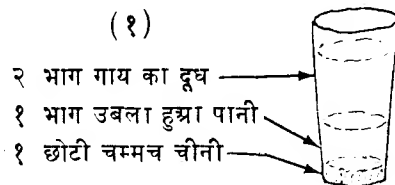
* माँ को पौष्टिक आहार खाना चाहिए। फलियाँ, गहरे हरे रंग की पत्तेदार सब्जियाँ, पपीता, लहसुन, माँस, दूध, पनीर, अंडे, सूखी हुई मछली आदि प्रोटीन व विटामिन युक्त आहार लेने से माँ के स्तनों में अधिक दूध बनता है।

यदि माँ के स्तनों से बिल्कुल दूध न आता हो :

* ऐसी माँ को पौष्टिक आहार और तरल पदार्थ की काफी ज्यादा मात्रा दें। माँ को चाहिए कि वह शिशु को जब-तब अपने स्तन चूसने दे। कभी न कभी माँ के स्तनों से अपने आप दूध निकलने लगेगा।

* यदि फिर भी माँ के स्तनों से दूध न निकले तो शिशु को दूसरे प्रकार का दूध दें—जैसे कि गाय, बकरी या भैंस का दूध अथवा डिब्बों में बन्द पाउडर दूध। इनमें से जो भी दूध दें, उसमें थोड़ी-सी चीनी मिला लें।

ध्यान दें : जो भी दूध प्रयोग करें, उसमें थोड़ा सा उबला हुआ पानी जरूर मिलाये। दूध पानी के मिश्रण के लिए नीचे देखिये :



यदि बसा-रहित ('स्किम' किया हुआ) दूध का इस्तेमाल किया जा रहा हो तो उसमें एक बड़ी चम्मच वनस्पति या पकाने वाला तेल डाल लें।

* शिशु को पिलाने से पहले हमेशा दूध तथा पानी दोनों को उबालें। दूध पिलाने के लिए बोतल की बजाय कप और चम्मच का इस्तेमाल करना ज्यादा सुरक्षित है। निप्पल और बोतल को साफ रखना बहुत मुश्किल होता है और इससे दस्त जैसे कई छूत के रोग हो सकते हैं (देखिये पृष्ठ १८५)। यदि बोतल का प्रयोग कर रहे हों तो हर बार दूध पिलाने से पहले बोतल और निप्पल को अच्छी तरह उबालें।

बोतल से दूध पिलाना खतरनाक होता है। इससे आपका शिशु मर भी सकता है।

* यदि बच्चे के लिए दूध खरीदने के लिए काफी पैसे नहीं हैं तो चावल, मकई या दूसरे अनाज की खड़ी या दलिया बनायें। इसमें थोड़ी-सी फलियाँ, अंडे, माँस, मुर्गा या दूसरी तरह के प्रोटीन मिलायें। इन्हें अच्छी तरह उबालने और मसलने के बाद तरल आहार के रूप में देना चाहिए।

चेतावनी : शिशु के लिए चावलों का पानी या मकई का पानी ही काफी पौष्टिक नहीं होता। इससे बच्चा समय पर बोल और चल नहीं सकेगा और न ही उसका उचित विकास होगा। वह जल्दी बीमार हो सकता है और परिणामस्वरूप मर भी सकता है। शिशु को भिन्न-भिन्न प्रोटीन वाला भोजन देना चाहिए।

४ माह से १ वर्ष की आयु तक

१. यदि संभव हो तो जब तक बच्चा दो वर्ष का न हो जाये, उसे स्तनपान कराते रहना चाहिए।

२. जब शिशु ४ माह का हो जाये तो उसे स्तनपान कराने के साथ ही दूसरा आहार भी देना शुरू कर दें। इस आहार को अच्छी तरह पकाया और मसला जाना चाहिए। प्रायः शुरू में जब शिशु के मुँह में यह आहार डाला जाता है तो वह उसे थूक देता है। इसका स्वाद उसे बड़ा अजीब सा लगता है, क्योंकि इससे पहले उसने कभी यह सब खाया नहीं होता। लेकिन माँ को निराश होने की बजाय कोशिश करते रहना

चाहिए। जल्दी ही बच्चे को वह आहार स्वाद लगने लगेगा। नीचे लिखे सभी आहार-समूहों में से एक-एक आहार लिया जाये तो शिशुओं के लिए सस्ता और पौष्टिक आहार बनाया जा सकता है।

मूल आहार	प्रोटीन आहार	अतिरिक्त शक्ति देने वाले आहार	विटामिन और खनिज युक्त आहार
गेहूं	दालें	वसा	गहरे हरे रंग की
चावल	मटर	तेल	पत्तेदार सब्जियां
रागी	फलियां	पनीर	फल
ज्वार	मूँगफली, सोयाबीन	मक्खन	पशुओं से प्राप्त
बाजरा	गहरे हरे रंग की पत्तेदार	घी	आहार—दूध,
आलू	सब्जियां	गुड़	अंडे, मांस, मछली
दक्षिणी मूल	पशुओं से प्राप्त आहार:	शहद	
	दूध, अंडे, मछली, मांस	सफेद चीनी	

हर एक समूह में से आहारों को लेकर तैयार किये संतुलित आहार, उदाहरण के रूप में :

४ से ६ मास

जिस पानी में दाल और हरी पत्तेदार सब्जियों को उबाला गया हो वह, और साथ में ही थोड़ा-सा गुड़ व दूध।

अच्छी तरह से उबली या मसली हुई दाल को मसली हुई रोटी या चावलों के साथ दें।

अच्छी तरह पकी हुई हरी पत्तेदार सब्जियां। केले, पपीता और दूसरे पके हुए फलों को मसल कर देना। उबले हुए अंडे की जरूरी को दूध या मसली हुई रोटी के साथ। दलिया, गेहूं, रागी, ज्वार तथा दूसरे धान्य की रबड़ी।

६ मास से १ साल

मसले हुए चावल व रोटी के साथ दाल, हरी पत्तेदार सब्जियां, दूध, अंडे, आलू आदि और पके फल।

चेतावनी : बच्चे प्रायः ६ मास से १ वर्ष की आयु के बीच कुपोषित हो सकते हैं। यह खतरनाक इसलिए है क्योंकि बच्चों में कुपोषण का कोई लक्षण नहीं दिखाई देता। सर्दी-जुकाम जैसे आम और मामूली रोग भी उन्हें गंभीर रूप से कुपोषित बना सकते हैं। इसलिए उन्हें अधिक आहार दिया जाना चाहिए।

इस आयु के बच्चों को स्वस्थ बनाये रखने के लिए हमें :

- * उन्हें स्तनपान कराते रहना चाहिए,
- * उन्हें दूसरे पौष्टिक आहार भी देने चाहिए,
- * उनके पीने वाले पानी को उबालें,
- * बच्चों और उनके आसपास के वातावरण को स्वच्छ रखें।



३. छोटे बच्चे का पेट भी छोटा होता है। एक समय में वह बहुत-सा खाना नहीं खा सकता। इसलिए उसे थोड़ा-थोड़ा करके कई बार खिलायें। ६ मास की आयु में एक बच्चे को दिन में ५-६ बार खिलाना चाहिए।

१ साल या उससे अधिक आयु

एक वर्ष की आयु के बाद बच्चा ठीक वही भोजन खा सकता है जो वयस्क खाते हैं। लेकिन इसके साथ ही बच्चे को यदि संभव हो तो दूध भी जरूर मिलना चाहिए।

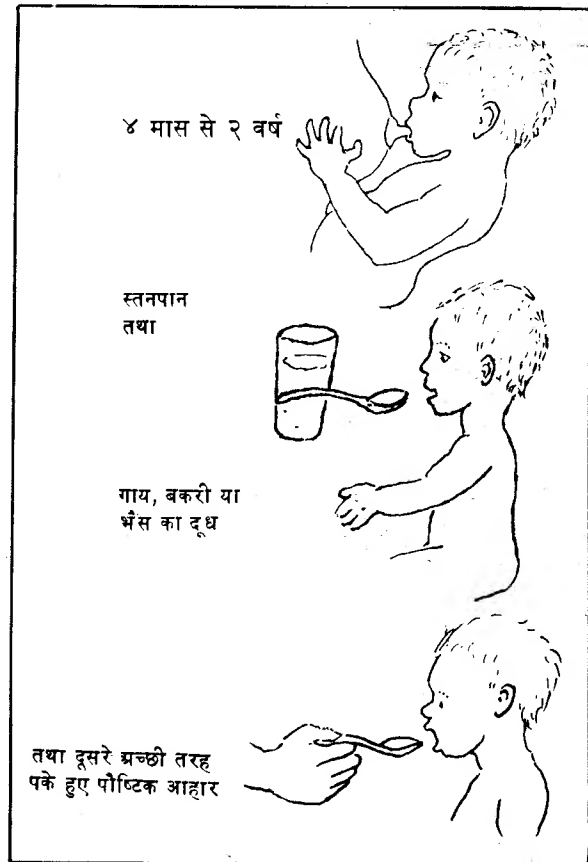
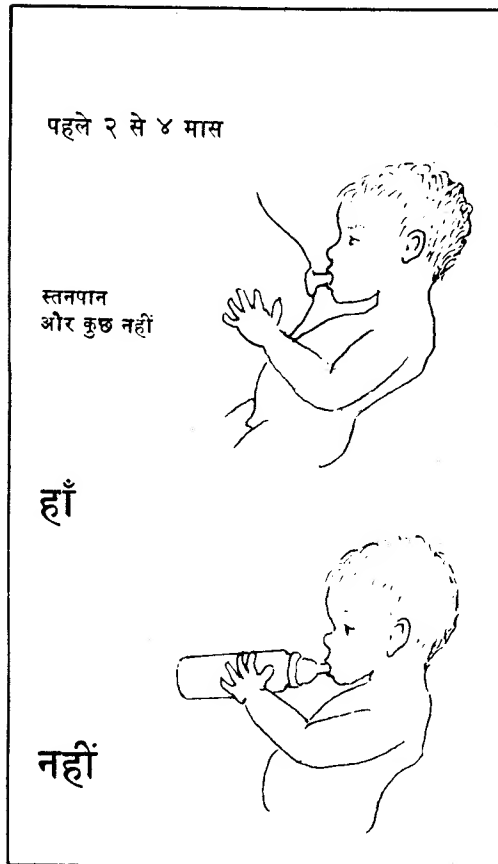
२ कप चावल, २ छोटी चपाती, १ कप दाल, आधा कप हरी पत्तेदार सब्जियाँ, थोड़ा सा तेल, गुड़, दूध और कोई भी फल या सब्जी। चावल की जगह मां बच्चे को चपाती भी दे सकती है। आधा कप चावल एक चपाती के बराबर होते हैं।

बच्चों को हर रोज प्रोटीन, विटामिन, लोहत्व और खनिज से युक्त आहार देने की कोशिश करें (जैसा कि पृष्ठ १२८ और १२९ पर बताया गया है) ताकि वे स्वस्थ और बलशाली बन सकें।

बच्चे और मिसरी : बच्चों को मिसरी, खीठी गोलियाँ, मिठाई, सोडा, या मीठे शर्बतों की आदत न डालें। जब उन्हें खाने को मिठाई मिलती है तो वे भोजन की तरफ ज्यादा ध्यान नहीं देते जो कि उनके लिए बहुत ही जरूरी होता है। इसके अलावा मिठाइयाँ दाँतों को भी हानि पहुंचाती हैं।

जब आहार कम मात्रा में हो तो उसमें थोड़ी-सी चीनी और वनस्पति तेल मिला देने से दूध या दूसरे प्रकार के आहार की प्रोटीन पौष्टिकता बढ़ाई जा सकती है।

बच्चों के लिए उत्तम आहार



आहार के विषय में हानिकारक विचार

१. प्रसव के बाद माताओं का आहार

बहुत से क्षेत्रों में एक खतरनाक विश्वास फैला हुआ है कि नवजात शिशु की माँ को कुछ विशेष प्रकार के आहार नहीं खाने चाहिए। यह लोक-आहार नवजात शिशुओं की माताओं पर कई पौष्टिक आहार खाने पर रोक लगाता है और उन्हें पानी जैसे शोरबे और चपाती खाने की ही इजाजत देता है। इससे माताएं कमजोर हो जाती हैं और उनमें खून की कमी आ जाती है। छूत आदि से लड़ने की शक्ति खत्म हो जाने के कारण माँ की मृत्यु भी हो सकती है।

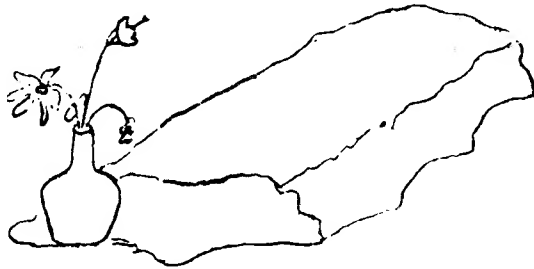
प्रसव के बाद माँ को जितना ज्यादा हो सके अति पौष्टिक आहार का सेवन करना चाहिए।

छूत और रक्त-स्राव से लड़ने और स्तनों में अधिक दूध पैदा करने के लिए माँ को शरीर-निर्माण वाले आहारों का काफी मात्रा में सेवन करना चाहिए—जैसे कि फलियाँ, अंडे, मुर्गा, दूध की बनी चीजें, मांस, मछली, फल और सब्जियाँ। इनमें से कोई भी आहार उसे नुकसान नहीं पहुंचायेगा। ये तो उसके स्वास्थ्य को लाभ पहुंचाते हैं।

यह एक ऐसी माँ है जिसने प्रसव के बाद सभी प्रकार के पौष्टिक आहारों का सेवन किया है।



इस कब्र के नीचे वह माँ सोई है जो प्रसव के बाद पौष्टिक आहार खाने से डरती थी।



२. यह भी सही नहीं है कि जिस व्यक्ति को सर्दी-जुकाम, फ्लू या खांसी हो, उसे संतरा, अमरूद और दूसरे फल नहीं खाने चाहिए। वास्तव में संतरे और टमाटर में विटामिन-सी की काफी मात्रा होती है जो सर्दी-जुकाम और अन्य छूत के रोगों से लड़ता है।

३. यह भी सही नहीं है कि दवा लेते समय मसाले और अमरूद जैसे आहारों का सेवन नहीं करना चाहिए। हाँ वसा या मसालों का उस स्थिति में प्रयोग अच्छा नहीं होता जब व्यक्ति को पेट या पाचन की कोई समस्या हो। चाहे वह कोई दवा ले रहा हो या नहीं, इससे कोई फर्क नहीं पड़ता।

इन लोगों को सामान्य लोगों की अपेक्षा ज्यादा भोजन चाहिए :

- * बच्चे
- * गर्भवती महिलाएं और स्तनपान करवाने वाली माताएं
- * जो लोग लम्बी बीमारी के बाद स्वस्थ हो रहे हों
- * तपेदिक के रोगी
- * पाचक अल्सर के रोगी

लोगों के आहार से संबंधित स्वास्थ्य की समस्याएं

विशेष आहार कुछ बीमारियों के बचाव और इलाज का सबसे अच्छा साधन है। ऐसी ही कुछ बीमारियाँ ये हैं :

खून की कमी

खून की कमी (अनीमिया) वाले व्यक्ति का खून पतला होता है। यह तब होता है जब या तो काफी खून निकल गया हो या खून उस तेजी से न बन रहा हो जिस तेजी से वह शरीर में खर्च होता है।

ऐसा भोजन जिसमें मांस या गहरे हरे रंग की पत्तेदार सब्जियाँ न हों और दूसरी चीजें जिनमें लौहत्व बहुत होता है वह भी न हों तो इसके कारण खून की कमी हो सकती है, और यदि यह पहले से ही है तो उसे और ज्यादा भयानक बना सकती है। यदि एक बच्चे को छः महीने की आयु के बाद दूध के साथ दूसरे आहार न दिये जायें तो बच्चे को खून की कमी हो सकती है।

खून की कमी के दूसरे कारण ये हैं :

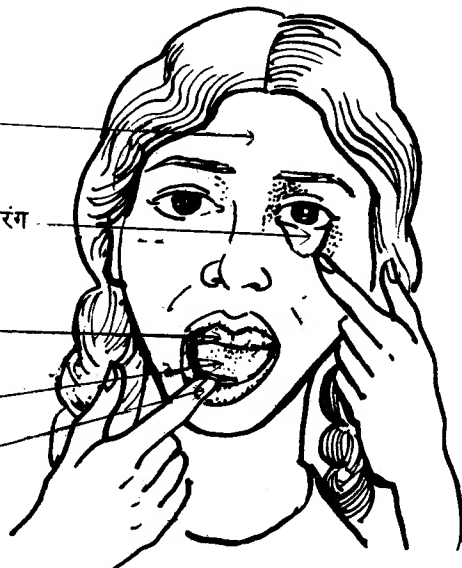
- * अंकुश-कृमि की छूत
- * पेचिश
- * मलेरिया
- * खून कम होना : कारण—तपेदिक में फेफड़ों में से
 - पेट में से पाचक अल्सर के कारण
 - बवासीर में गुदा से
 - बड़े घाव

महिलाओं को भी निम्नलिखित कारणों से खून की कमी हो सकती है :

- * मासिक धर्म में अधिक खून जाना
- * बार-बार गर्भपात
- * बिना अधिक अंतर के कई बच्चे पैदा होना

खून की कमी के लक्षण :

- * पीली या पारदर्शी चमड़ी
- * आँख की पुतलियों के अंदर के हिस्से का पीला रंग
- * पीले मसूड़े
- * चमकदार सपाट जीभ
- * सफेद नाखून



* कमजोरी और थकान

* यदि खून की कमी का रूप गंभीर हो तो चेहरे और पाँवों पर सूजन आ सकती है, हृदय की धड़कन तेज हो जाती है और व्यक्ति तेज-तेज सांस लेता है। उंगलियों के नाखून चपटे हो जाते हैं। और कभी-कभी 'स्पूनिंग आफ नेल्स' (नाखूनों का चम्मच जैसा बनना) भी हो जाता है। इसकी जांच करने के लिए पानी की एक बूंद अंगुली के नाखून पर डालें। यदि बूंद आसपास बहने की बजाय नाखून पर टिकी रहे तो समझना चाहिए कि 'स्पूनिंग आफ नेल्स' है।

खून की कमी का इलाज व उससे बचाव :

* **लोहत्व वाले आहारों का सेवन करें :** बाजरा और रागी में लोहत्व काफी मात्रा में पाया जाता है। पालक, अमरंथ, फलियों और मटर जैसी गहरे हरे रंग की पत्तेदार सब्जियों में भी काफी लोहत्व होता है। गुड़ में भी लोहत्व होता है—वह इसलिए कि उसे लोहे के कढ़ाहे में बनाया जाता है। मांस, मछली, मुर्गा, अंडे में भी काफी मात्रा में लोहत्व होता है। जिगर में विशेष रूप से लोहत्व बहुत ज्यादा होता है।

* यदि लोहत्व वाले आहार मिलने मुश्किल हों या खून की कमी ने गंभीर रूप धारण कर लिया हो तो लोहत्व की गोलियाँ (फेरास सल्फेट की गोलियाँ, पृष्ठ ४१४) लें। खून की कमी वाली गर्भवती महिलाओं के लिए तो यह बहुत ही जरूरी है। खून की कमी वाले लगभग सभी व्यक्तियों के लिए जिगर निचोड़ या विटामिन बी १२ से फेरास सल्फेट कही ज्यादा लाभ पहुंचाता है। इसे सामान्य नियम समझें कि लोहत्व को मुँह द्वारा प्रयोग करना है न कि टीकों के रूप में। लोहत्व के टीके खतरनाक होते हैं।

* यदि खून की कमी पेचिश (दस्तों के साथ खून), अंकुश-कृमि, मलेरिया या दूसरे रोगों के कारण हुई हो तो रोगों का भी उपचार करें।

* यदि खून की कमी का रूप गंभीर है और इलाज के बाद भी उसमें सुधार नहीं आ रहा तो डाक्टरों सहायता लें। गर्भवती स्त्रियों के लिए यह बहुत जरूरी है।

बहुत-सी स्त्रियों में खून की कमी पायी जाती है। यह इसलिए है कि वे मासिक-धर्म या प्रसव के समय निकलने वाले खून को दुबारा से शरीर में पैदा करने के लिए लोहत्व वाला उचित आहार नहीं खातीं। खून की कमी वाली स्त्रियों को गर्भपात या प्रसव के समय अति रक्त-स्राव का बहुत ज्यादा खतरा रहता है। इस वजह से स्त्री के लिए गर्भावस्था में जितना ज्यादा हो सके फलियों, गहरे हरे रंग की पत्तेदार सब्जियों, मांस, मुर्गा और अंडों आदि का सेवन बहुत जरूरी होता है। परिवार नियोजन—हर गर्भधारण के बीच २-३ वर्ष का अंतर रखना स्त्री को नयी शक्ति और नया खून प्राप्त करने का अवसर देता है।

उच्च रक्तचाप

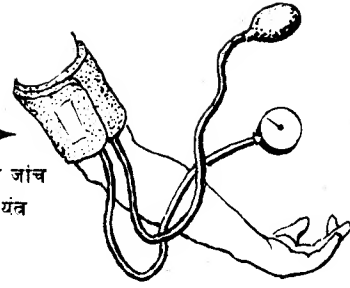
उच्च रक्तचाप से कई तरह की समस्याएं पैदा हो सकती हैं जैसे कि हृदय रोग, गुर्दे का रोग और आघात। मोटे लोगों को विशेष रूप से उच्च रक्तचाप हो सकता है।

उच्च रक्तचाप के लक्षण :

- * अक्सर सिर दर्द—यह दर्द ज्यादातर सुबह उठते समय होता है और सिर की पिछली तरफ होता है।
- * दिल धड़कते समय जैसे छलांगे मारता है। थोड़ा-सा व्यायाम करने से ही सांस उखड़ने लगता है।
- * कमजोरी और चक्कर आना।
- * बायें कंधे और छाती में कभी-कभी दर्द होता है।

यही सब लक्षण कई दूसरे रोगों के भी हो सकते हैं। इसलिए यदि उच्च रक्तचाप की आशंका हो तो किसी स्वास्थ्य कार्यकर्ता के पास जाकर रक्तचाप की जांच करवानी चाहिए।

रक्तचाप की जांच करने वाला यंत्र



उच्च रक्तचाप से बचने या उसकी देखभाल के लिए क्या करें :

* मोटे व्यक्तियों को अपना वजन घटाना चाहिए (आगे देखें)।

वसा वाले भारी आहार नहीं खाने चाहिए। अधिक चीनी और रेशे वाले पदार्थों का भी सेवन न करें। घी या मक्खन की जगह वनस्पति तेल प्रयोग में लायें। सूरजमुखी का तेल इसके लिए सबसे अच्छा है।

* भोजन में नमक का प्रयोग बंद कर दें या बहुत ही कम मात्रा में करें।

* जब रक्तचाप बहुत ज्यादा हो तो उसे कम करने के लिए स्वास्थ्य कार्यकर्ता दवा दे सकता है। बहुत से मोटे लोग अपना वजन घटाकर और आराम का ढंग सीखकर उच्च रक्तचाप को कम कर लेते हैं (आगे देखें)।

ज्यादा वजन

बहुत ज्यादा मोटा होना स्वास्थ्य नहीं कहलाता। शरीर में चर्बी की मात्रा ज्यादा हो तो उच्च रक्तचाप, मधुमेह, पथरी, हृदय रोग, प्रघात, जोड़ों के दर्द, गठिया आदि समस्याएं पैदा हो सकती हैं।

मोटे लोगों को निम्नलिखित ढंग से अपना वजन कम करना चाहिए :

* वसा वाले चिकने-चुपड़े भारी आहार न खायें।

* ज्यादा चीनी या मीठे आहार न खायें।

* थोड़ा ज्यादा व्यायाम करें।

* किसी भी एक चीज को अधिक मात्रा में न खायें। विशेष रूप से रेशे वाले आहार का ज्यादा सेवन न करें—जैसे कि मकई, डबल रोटी, आलू, चावल और दक्षिणी मूल। मोटे लोगों को एक समय में एक रोटी या मुट्ठी भर चावल से ज्यादा नहीं खाना चाहिए। हाँ, वे फल और सब्जियों का अधिक सेवन कर सकते हैं।



वजन घटाने के लिए जितना आहार आप अब खाते हैं, उससे आधा खायें।

मधुमेह

मधुमेह से पीड़ित रोगी के, खून में शक्कर (शर्करा) की मात्रा काफी ज्यादा होती है।

मधुमेह के लक्षण ये हैं :

गंभीर स्थितियों में :

- | | |
|--|--|
| * लगातार प्यास | * वजन कम होना |
| * बार-बार काफी ज्यादा पेशाब आना | * हाथ-पांव सुन्न होना या उनमें दर्द होना |
| * अनकही थकान | * पांव के घाव जो ठीक नहीं होते |
| * खुजली और दीर्घकालीन चर्म रोग जैसे फोड़े-फुंसियाँ | * बेहोशी आना |
| * भूख बढ़ना | |

ये सब लक्षण कई दूसरे रोगों के भी हो सकते हैं। मधुमेह का पता लगाने के लिए व्यक्ति के पेशाब की जांच करी जानी चाहिए कि उसमें शक्कर है या नहीं।

पेशाब की जांच करने का एक ढंग यह है कि पेशाब की ८ बूंदों को ५ मि. ली. बेंनेडिक्ट्स घोल नामक विशेष तरल के साथ उवाला जाये। इसे दो मिनट तक उवाले। यदि व्यक्ति को मधुमेह है तो घोल का रंग नीले से बदलकर हरा, पीला या लाल हो जायेगा यदि घोल का रंग नीला ही रहे तो समझना चाहिए कि व्यक्ति को मधुमेह नहीं है।

पेशाब की जांच करने का दूसरा तरीका है एक विशेष प्रकार के कागज की पट्टियों का प्रयोग करना (जैसे यूरिस्टिक्स)। यदि इस पट्टी को पेशाब में डुबोने पर इसका रंग बदल जाये तो समझना चाहिए कि व्यक्ति को मधुमेह रोग है। ये कागज की पट्टियाँ काफी महंगी होती हैं।

आप अक्सर देखेंगे कि मधुमेह के रोगी के पेशाब पर कीड़ियाँ (चिंयूटियाँ) इकट्ठी हो जाती हैं।

जब व्यक्ति को ४० वर्ष की आयु के बाद मधुमेह हो तो बिना दवाओं का प्रयोग किये उचित आहार से ही रोग पर काबू पाया जा सकता है। मधुमेह वाले व्यक्ति के लिए आहार बहुत महत्व रखता है और उसे जीवन भर उस आहार को सावधानी से लेते रहना चाहिए।

मधुमेह के रोगियों का आहार : मधुमेह से पीड़ित मोटे लोगों को अपना वजन तब तक घटाना चाहिए जब तक कि वे सामान्य न हो जायें। उन्हें चीनी या मीठी चीज का बिल्कुल इस्तेमाल नहीं करना चाहिए। उन्हें वे आहार खाने चाहिए जिनमें प्रोटीन की काफी ज्यादा मात्रा हो (गहरे हरे रंग की पत्तेदार सब्जियाँ, फलियाँ, अंडे, मछली, पतला मांस आदि) और रेशों की बहुत कम मात्रा हो। उन्हें चावल, मकई, गेहूँ, आलू, दक्षिणी मूल जैसे आहारों और केले, सेब जैसे फलों का सेवन नहीं करना चाहिए।

मधुमेह से पीड़ित कुछ व्यक्तियों—विशेष रूप से युवा लोगों—को विशेष दवा (इन्सुलिन) चाहिए होती है। मधुमेह यदि गंभीर रूप धारण कर ले तो स्वास्थ्य कार्यकर्ता की सलाह ली जानी चाहिए।

पेट का अल्सर, अम्लशूल और अम्लीय अपच

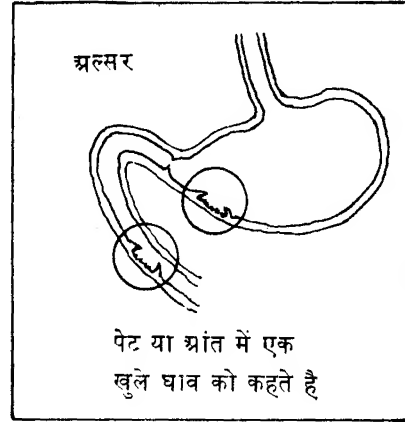
अम्लीय अपच और 'अम्लशूल' रोग प्रायः काफी अधिक मात्रा में भारी और तेल-धी वाले चिकने आहार खाने या अधिक शराब पीने से होते हैं। इससे पेट में अम्ल पैदा होता है और इसके कारण छाती या पेट में बेचैनी या 'जलन' अनुभव होती है। कुछ लोग इस 'अम्लशूल' को अपच की बजाय हृदयरोग समझते हैं।

यदि अम्लीय अपच बार-बार हो जाये या काफी समय तक रहे तो यह पेट के अल्सर की पूर्व-सूचना समझनी चाहिए।

अल्सर अधिक अम्ल द्वारा पैदा किया हुआ पेट का छोटी आंत का घाव है। इसकी पहचान लगातार और धीमी (कभी-कभी तेज) पीड़ा से की जा सकती है जो पेट के ऊपरी हिस्से में होती है। जब व्यक्ति ओचन खाता है या दूध पीता है तो यह दर्द प्रायः कम हो जाता है। यदि व्यक्ति किसी वक्त का खाना न

खायें या शराब पी ले अथवा मसालेदार और चिकने-चुपड़े आहार खा ले तो तीखी पीड़ा होती है। खाने के २-३ घण्टे बाद और रात के समय पीड़ा प्रायः तेज होती है।

यदि अल्सर ने गंभीर रूप धारण कर लिया है तो इसके कारण उल्टी भी हो सकती है—कभी-कभी तो कैं (उल्टी) में खून भी आ सकता है। अल्सर के कारण यदि टट्टी में खून आये और या वह तारकोल जैसी काली हो।



बचाव और उपचार :

ऐसा भोजन खायें जिससे अल्सर ठीक होता है न कि ऐसा जिससे वह बढ़ता है।

<u>इनसे अल्सर ठीक होता है :</u>	<u>इनसे कोई हानि नहीं होती :</u>	<u>इनसे अल्सर और भी बिगड़ता है :</u>
उबला हुआ दूध	सभी प्रकार की उबली हुई सब्जियां	मद्यपान (शराब)
पनीर	उबले हुए आलू	काँफी, चाय
मलाई	उबले या पानी में पकाये अंडे	सिगरेट
जई		मिर्च-मसाले
केला		चिकने पदार्थ

* अल्सर या अम्ल-अपच के लिए दूध सबसे बढ़िया दवा है। यदि अल्सर गंभीर रूप धारण कर ले तो कुछ दिन तक हर एक घंटे के बाद केवल दूध पियें और पहले स्तम्भ (कॉलम) में लिखी चीजें ही खायें (जो अल्सर को ठीक करती हैं)। कुछ दिनों के बाद जब पीड़ा कम होने लगे तो बीच वाले स्तम्भ में लिखी चीजें खानी शुरू कर दें (जिससे कोई हानि नहीं)। कुछ माह तक हर खाने के साथ सुबह, दोपहर और रात को सोते समय थोड़ा दूध अवश्य पिये (दिन में ६ बार)।

* अम्ल विरोधी दवाएं भी पेट के अल्सर को और अम्ल को लाभ पहुंचाती हैं जैसे कि मिल्क आफ मैग्नीशिया और अलुमीनियम हाइड्रोक्साइड (पृष्ठ ४१६)। जब पीड़ा तेज हो तो आकर्षी (एन्टीस्पास्मॉडिक) दवा लाभ पहुंचा सकती है (देखिये पृष्ठ ४१५)।

* अल्सर ठीक होने के बाद भी व्यक्ति को तीसरे स्तम्भ में लिखी किसी भी चीज का सेवन नहीं करना चाहिए (जिससे स्थिति और भी बिगड़ती है)। इनके प्रयोग से अल्सर दुबारा हो सकता है। संभव हो तो व्यक्ति को रात के समय (सोते समय) अम्ल-विरोधी दवा या दूध लेते रहना चाहिए।

स्वास्थ्य कार्यकर्ता की सलाह कब लें :

- * यदि पहले स्तम्भ में लिखी चीजें खाने के बाद भी पीड़ा ठीक न हो या बढ़ जाये (जिनसे अल्सर ठीक होता है)।
- * यदि व्यक्ति को खून की कैं (उल्टी) होने लगे।
- * यदि व्यक्ति का मल तारकोल जैसा काला हो जाये।
- * यदि एकाएक पीड़ा की तीखी लहर उठे और उसके बाद पर्युदर्याशोथ (पेरिटोनाइटिस) के लक्षण दिखाई देने लगें (देखिये पृष्ठ १०८)।

इन दो व्यक्तियों को पेट में अल्सर था

इस व्यक्ति ने ये आहार खाये:



और स्वस्थ हो गया।

इस व्यक्ति ने इन चीजों को खाया-पिया और धूम्रपान किया :



और उसकी हालत और बिगड़ गयी।

अल्सर का उपचार आरंभ में ही करना बहुत जरूरी है। वरना यह खतरनाक ढंग से खून बहने और पर्युदर्याशोध (पेरिटोनाइटिस) का कारण बन सकता है। यदि व्यक्ति अपने आहार की ओर पूरा ध्यान दे तो अल्सर में प्रायः सुधार होता है। क्रोध, चिंता और घबराहट से अल्सर बढ़ता है। आराम करने और शांत रहने से लाभ होता है। अल्सर फिर से दुबारा न लौट आये, इसके लिए लगातार सचेत रहना चाहिए।

बेहतर तो यह है कि अल्सर से बचा जाये—ठीक ढंग से खाये, ज्यादा शराब न पियें और धूम्रपान से बचें।

कब्ज

जिस व्यक्ति का मल सख्त (कठोर) हो और उसे दो-तीन दिन तक टट्टी न आये, तो हम कह सकते हैं कि उसे कब्ज हो गयी है। कब्ज अक्सर गलत आहार (विशेष रूप से फल, हरे रंग की पत्तेदार सब्जियाँ या प्राकृतिक रेशवाली चीजें न खाने के कारण) और व्यायाम की कमी के कारण होती है।

इसके लिए रेचक दवाओं का इस्तेमाल करने से कहीं ज्यादा बेहतर यह है कि ज्यादा पानी पियें और फल, सब्जियाँ और दक्षिणी मूल या गेहूँ के आटे का चोकर प्रयोग किया जाये। चलना-फिरना और व्यायाम भी लाभ पहुंचाता है।

यदि किसी व्यक्ति को दो-तीन दिन तक टट्टी न आये, लेकिन उसके पेट में तेज दर्द न हो तो उसे हल्के नमक या मिल्क आफ मैग्नीशिया वाला रेचक दिया जा सकता है। लेकिन रेचक दवाओं की आदत न डालें।

रेचक दवाओं का इस्तेमाल न करें विशेष रूप से जब पेट में दर्द हो।

गलगंड (गले पर सूजन या गूमढ़ हो जाना)

गलगंड गले पर आयी सूजन या गूमढ़ का नाम है जो अक्टुग्रंथि नामक ग्रंथि की असामान्य बढ़त के कारण हो जाता है। अधिकतर गलगंड भोजन में आयोडीन की कमी के कारण होते हैं। यह रोग पहाड़ी क्षेत्रों में बहुत होता है।

कभी-कभी अगर गर्भवती महिला के आहार में आयोडीन की कमी रहे तो उसका होने वाला बच्चा दिमाग का कमजोर और/या बहरा हो सकता है (अक्टुवामन, क्रेटिनिज्म) और मर भी सकता है।

गलगंड से बचाव और उसका इलाज व अक्टुवामन से कैसे बचें :

पहाड़ी क्षेत्रों और उस स्थान पर रहने वालों को जहां गलगंड हो जाते हैं, आयोडाइज्ड नमक का इस्तेमाल करना चाहिए। आयोडाइज्ड नमक कई प्रकार के गलगंडों से बचाता है। इसके साथ ही यह कई प्रकार के गलगंडों से छुटकारा भी दिलाता है। पुराने और कड़े गलगंड को केवल शल्य-चिकित्सा (आप-रेशन) से ही दूर किया जा सकता है। लेकिन शल्य-चिकित्सा की आवश्यकता प्रायः नहीं पड़ती।

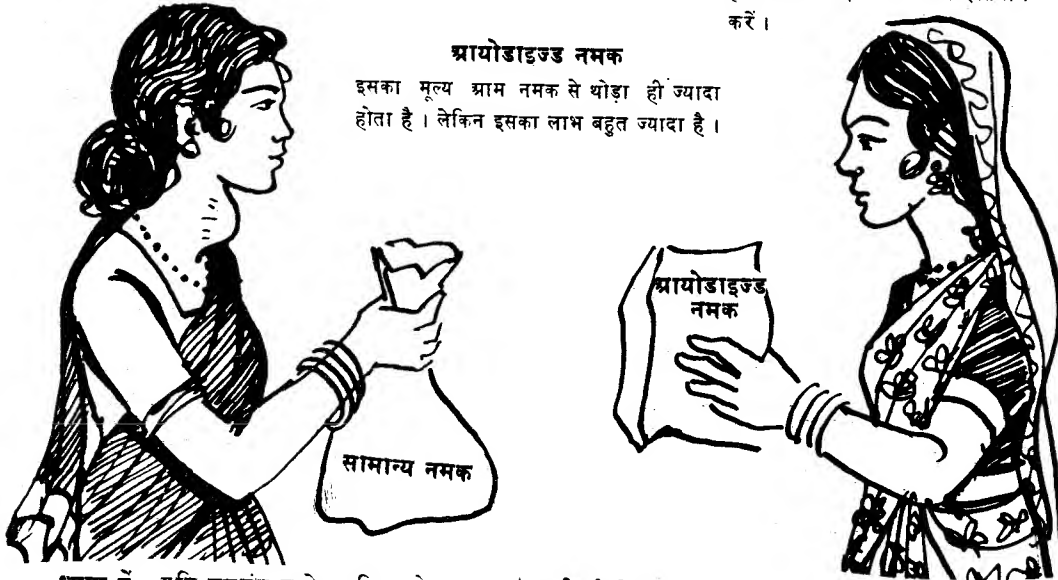
यदि आयोडाइज्ड नमक मिलना मुश्किल हो तो टिचर आफ आयोडीन का प्रयोग करना चाहिए। हर रोज एक गिलास पानी में केवल एक बूँद टिचर आफ आयोडीन डालें और उसे पी लें। ध्यान रखें—टिचर आफ आयोडीन की अधिक मात्रा विष के समान है। एक दिन में केवल एक बूँद पियें। शीशी को ऐसी जगह पर रखें जहां बच्चों का हाथ न पहुंच सकता हो। आयोडाइज्ड नमक ज्यादा सुरक्षित है।

गलगंड पर किसी घरेलू उपचार का कोई प्रभाव नहीं होता। फिर भी कंकड़े और दूसरी तरह के समुद्री भोजन से कुछ लाभ हो सकता है क्योंकि उनमें आयोडीन होती है। यदि भोजन में थोड़ा सा समुद्री शैवाल मिला दिया जाये तो उसमें आयोडीन की मात्रा बढ़ जाती है। लेकिन सबसे आसान ढंग तो यह है कि आयोडाइज्ड नमक प्रयोग किया जाये।

गलगंड से कैसे बचें

आमतौर पर मिलने वाले नमक का सेवन कभी न करें।

हमेशा आयोडाइज्ड नमक का इस्तेमाल करें।



ध्यान दें : यदि गलगंड वाले व्यक्ति को ज्यादा कंफपी होती हो या वह बहुत गंभीर अधीर (बेचैन) हो और उसकी आंखें फूलकर मोटी हो जायें तो यह दूसरी प्रकार का गलगंड होता है (विषैला गलगंड)। डाक्टरों से सलाह लें।

लैथिरिज्म

यह रोग खेसारी दाल (मटरा) अधिक खाने के कारण होता है, खेसारी दाल की पैदावार के लिए बहुत कम पानी की जरूरत होती है और इस प्रकार सूखे इलाकों में भी इसकी पैदावार बहुत अच्छी होती है। यह दूसरी दालों से सस्ती भी होती है।

खेसारी दाल मध्य प्रदेश, उत्तर प्रदेश और बिहार के कई भागों में उगाई जाती है। प्रायः इन क्षेत्रों में यह दाल मजदूरी के बदले में दी जाती है। इसलिए यह रोग कामगार लोगों में अधिक पाया जाता है।

लैथिरिज्म स्नायु-तंत्र पर बुरा प्रभाव डालता है। शुरू-शुरू में लैथिरिज्म का रोगी पूरी तरह से टांगें नहीं फैला पाता। यह अकड़न लगातार बढ़ती जाती है और अंत में वह स्थिति भी आ जाती है जब व्यक्ति चल भी नहीं पाता। अंत में उसके शरीर के नीचे वाले हिस्से को लकवा मार जाता है। एक बार जब लक्षण प्रकट होने लगे तो फिर इस रोग का कोई भी इलाज सम्भव नहीं होता।

लैथिरिज्म से कैसे बचें :

यह सब करने से खेसारी दाल के विषैले तत्व को थोड़ा कम किया जा सकता है :

लैथिरिज्म से बचने का सबसे सुरक्षित ढंग तो यह है कि इस दाल को खाया ही न जाये। मजदूरी के बदले खेसारी दाल लेने से मना कर दें।

* **भिगोना** : काफी मात्रा में पानी को उबालें। फिर दाल को इस पानी में दो घंटे तक भिगोयें। फिर गर्म पानी गिराकर दाल को ठंडे पानी से धोएं। तब दाल को धूप में सुखा लें।

* **उसनना** : खेसारी दाल को १२ घंटे तक पानी में भिगोयें। तब उसे आधे घंटे तक भाप लगवायें। इसके बाद दाल को फिर एक घंटे तक ठंडे पानी में भिगोयें।



बचाव : १२ बहुत सी बीमारियों से कैसे बचा जा सकता है

एक चुटकी भर बचाव का महत्व एक मुट्ठी उपचार के बराबर होता है। यदि हम सभी अच्छा खाने, अपनी तथा अपने घरों और अपने गांवों की स्वच्छता व बच्चों को लगने वाले टीकों का ध्यान रखें तो हम बहुत-सी बीमारियों को शुरू होने से पहले ही रोक सकते हैं।

स्वच्छता और काफी आहार खाना बहुत सी आम और गंभीर बीमारियों से हमारा बचाव करता है।

हमारे देश के लोगों के पास एक वक्त का भी खाना और पीने का काफी पानी नहीं है। लेकिन इन लोगों के लिए भोजन और पानी काफी मात्रा में उपलब्ध क्यों नहीं है ?

- * क्या यह इसलिए है कि गांव की भूमि और कुएं उच्च जाति के लोगों के कब्जे में हैं ?
- * क्या यह इसलिए है कि लोगों के पास भोजन खरीदने के लिए काफी पैसा, पानी उबालने के लिए काफी लकड़ी नहीं है ?
- * क्या यह इसलिए है कि गांव के प्रत्येक व्यक्ति के पास इतनी भूमि या काम नहीं है कि वह अपना पालन-पोषण कर सके ?
- * क्या यह इसलिए है कि लोग भविष्य की ओर नहीं देखते ? क्या यह इसलिए है कि लोग यह महसूस नहीं करते कि मिलकर काम करने और बांटने से वे अपनी वर्तमान स्थितियों में सुधार ला सकते हैं।

स्वास्थ्य कार्यकर्ता के रूप में लोगों को यह सब समझाना आपका ही कर्तव्य है ताकि वे अपनी स्थितियों में सुधार ला सकें। बचाव संबंधी आपकी सलाह का तभी कुछ मतलब होगा जब आप ऊपर लिखे प्रश्नों का उत्तर दे सकने में समर्थ हों।

पौष्टिक आहार न केवल बीमारियों से बचाता है, बल्कि बीमार लोगों को बीमारियों से लड़ने की शक्ति भी प्रदान करता है (देखिये अध्याय ११)।

स्वच्छता कई प्रकार के छुत्हा रोगों से बचाने में बहुत महत्वपूर्ण स्थान रखती है—जैसे कि आंत, चमड़ी, आंखों, फेफड़ों और पूरे शरीर की छूत। व्यक्तिगत स्वच्छता और सार्वजनिक सफाई ये दोनों ही महत्वपूर्ण हैं।

बीमारियाँ कैसे फैलती हैं

* मल से मुंह तक : बीमारियाँ मल खाने, पानी और मक्खियों द्वारा फैल सकती हैं (देखिये पृष्ठ)। इस तरह फैलने वाली बीमारियों में निम्नलिखित सम्मिलित हैं :

- विभिन्न प्रकार के आंतों के कृमि
- दस्त, पेचिश (अमीबा और परजीवियों द्वारा फैलते हैं)
- हैजा, टायफाइड, पीलिया (हैपाटाइटिस)
- पोलियो जैसी कुछ अन्य बीमारियाँ

* **सीधा संपर्क** : ये बीमारियां छुतहा व्यक्ति को छूने, उसके कपड़े पहनने, उसके बिस्तर पर सोने आदि से होती हैं। इनमें निम्नलिखित शामिल हैं :

- चमड़ी के छुतहा रोग—खुजली, दाद
- जुएं, किलनी (चिचड़ा)
- आतशक, सूजाक जैसे रति रोग मैथुन द्वारा फैलते हैं।

* **खाँसी-छींक** : जब व्यक्ति खाँसता या छींकता है तो उसके सांस में बसे जीवाणु (रोगाणु) धक्के के साथ तेजी से बाहर निकलते हैं। इस प्रकार जो व्यक्ति उसके पास बैठता है उसे भी वही रोग हो जाता है क्योंकि वह रोगाणुओं वाली हवा का सांस लेता है। यदि बीमार व्यक्ति खाँसकर, बलगम बाहर थूकता है तो बलगम में बीमारी के जीवाणु भी बाहर आ जाते हैं जो कि वहाँ पड़ी धूल में मिल जाते हैं। हवा बलगम के जीवाणुओं को मिट्टी पर से उड़ा कर ले जाती है। जो भी व्यक्ति उस हवा में सांस लेते हैं, उन्हें वही बीमारी हो जाती है। इनमें निम्नलिखित बीमारियां शामिल हैं :

- तपेदिक
- खसरा, छोटी माता
- सर्दी-जुकाम
- निम्ननिया, डिप्थीरिया

* **कीड़े-मकौड़ों और जानवरों द्वारा** : बीमारी पैदा करने वाले कुछ प्रकार के जीवाणु कीड़े-मकौड़ों और जानवरों में रहते हैं। ये जीवाणु कीड़े-मकौड़ों व जानवरों के काटने से या छूतहा जानवरों का अधपका मांस खाने से फैलते हैं।

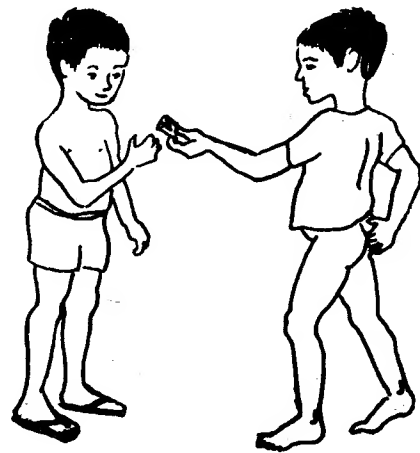
- मलेरिया
- फीलपाँव (शलिपद)
- फीता-कृमि
- जलांतक (रेबीज)

मल से मुंह तक फैलने वाली छूत :

इन छूत के रोगों का फैलने का तरीका बहुत ही सीधा हो सकता है।

उदाहरण के लिए मान लीजिए कि एक ऐसा बच्चा जिसके पेट में कृमि है, पखाना जाने के बाद साबुन से हाथ धोना भूल जाये और बाद में उन्हीं हाथों से अपने किसी मित्र को बिस्कुट दे। उसकी उंगलियों में टट्टी लगी होने के कारण कृमियों के सैकड़ों छोटे-छोटे अंडे भी वहाँ होंगे (वे इतने छोटे होते हैं कि आँखों से तो देखे ही नहीं जा सकते)। इनमें से कुछेक अंडे बिस्कुट पर भी लग जाते हैं। और जब उसका मित्र उस बिस्कुट को खाता है तो वह उन अंडों को भी बिस्कुट के साथ ही निगल जाता है।

जल्दी ही उस मित्र को भी कृमि-रोग हो जायेगा। उसकी माँ कह सकती है कि बच्चा मिठाइयाँ ज्यादा खाता है, इस-लिए उसके पेट में कृमि हुए हैं। लेकिन सच्चाई कुछ और ही है। उसके पेट में मल (टट्टी) गया था इसलिए उसे यह रोग हुआ।



कई बार कुत्ते, सूअर, मुर्गियां और दूसरे पशु भी आंत के रोग और कृमियों के अंडे फैलाने के कारण बनते हैं। उदाहरण के लिए :

एक व्यक्ति को दस्त लगे हुए हैं या उसे कृमि रोग है और वह अपने घर के पीछे बैठकर टट्टी करता है।



एक सूअर घर के पीछे जाकर उस टट्टी को खाता है जिससे उसकी नाक और पांव गन्दे जाते हैं।



तब वही सूअर घर के अन्दर चला जाता है।



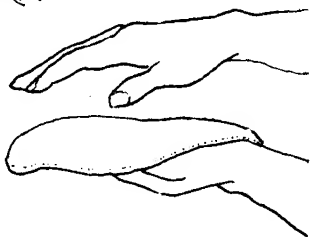
घर में एक बच्चा जमीन पर बैठा खेल रहा है इस तरह उस व्यक्ति की टट्टी का कुछ-न कुछ अंश उस बच्चे को भी लग जाता है।



बाद में जब बच्चा किसी कारण से रोने लगता है तो मां उसे अपनी गोद में उठा लेती है।



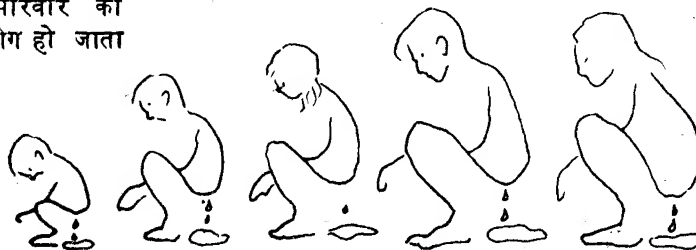
तब मां खाना बनाने लगती है। बच्चे को उठाने के बाद वह हाथ धोना भूल जाती है।



वह खाना पूरा परिवार खाता है।



इस तरह जल्दी ही सारे परिवार को अतिसार (दस्त) या कृमि रोग हो जाता है।



यदि परिवार ने निम्नलिखित में से कोई भी सावधानी बरती होती तो इस बीमारी को फैलने से रोका जा सकता था :

- * यदि व्यक्ति ने शौचालय या घर से दूर बनी टट्टी का इस्तेमाल किया होता ।
- * यदि वहाँ कोई शौचालय नहीं था तो व्यक्ति ने अपने मल को मिट्टी से ढक दिया होता ।
- * यदि परिवार ने सूअर को घर के अन्दर न आने दिया होता ।
- * यदि परिवार ने बच्चे को उसी स्थान पर न खेलने दिया होता जहाँ सूअर घूम रहा था ।
- * यदि माँ ने बच्चे को उठाने के बाद और खाना बनाने से पहले हाथों को अच्छी तरह धोया होता ।

मक्खियाँ और दूसरे कीड़े-मकौड़े भी पाचन सम्बन्धी कई छुतहा रोग फैलाते हैं ।
उदाहरण के लिए :



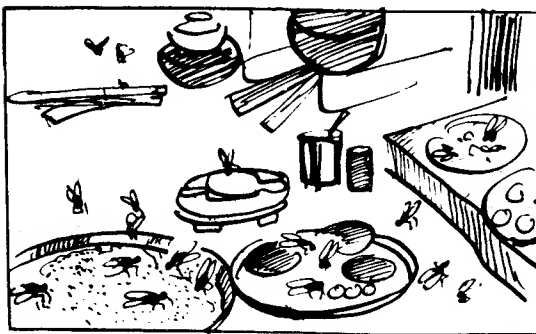
हैजे से पीड़ित व्यक्ति अपने घर के पास ही टट्टी करता है ।



मक्खियाँ टट्टी पर बैठती हैं और इसके कारण हैजे के जीवाणु मक्खियों की लातों पर चिपक जाते हैं ।



इनमें से कुछ मक्खियाँ रसोई में प्रवेश कर जाती हैं ।



मक्खियाँ भोजन पर बैठकर अपनी टांगों को रगड़ती हैं ।



परिवार उस भोजन को खाता है ।



पूरे परिवार को हैजा हो जाता है।



मां ने घर के निकट ही टट्टी की है।



मक्खियां उनके मल पर बैठती हैं।



इनमें से कुछ मक्खियां मिठाई की दुकानों में प्रवेश करती हैं और मिठाइयों पर बैठती हैं।



एक बच्चा इन मिठाइयों को खरीदकर खाता है :



और शीघ्र ही उसे भी हैजा हो जाता है।

यदि लोगों ने निम्नलिखित में से कोई भी सावधानी बरती होती तो हैजा फैलने से रोका जा सकता था :

- * यदि व्यक्ति (और दूसरे रोगियों) ने शौचालय या दूर बनी टट्टी का इस्तेमाल किया होता।
 - * यदि शौचालय नहीं था तो उन्हें अपनी टट्टी (मल) को मिट्टी से ढक देना चाहिए था।
 - * यदि भोजन को रसोई में अच्छी तरह ढक कर रखा जाता।
 - * यदि दुकान में मिठाइयों को ढक कर रखा जाता।
 - * यदि बच्चे ने बिना ढकी मिठाई न खरीदी होती।
- मक्खियों द्वारा फैलाये जाने वाले हैजा तथा दूसरे रोगों से बचने के लिए :
- * यदि सम्भव हो तो रसोईघर के दरवाजे और खिड़कियों पर लोहे की पतली जाली लगा दें ताकि मक्खियाँ अन्दर न जा सकें।
 - * भोजन और पानी को ढक कर रखें।

दूषित पानी पीने से भी पाचन-क्रिया सम्बन्धी कई बीमारियां हो जाती हैं।
उदाहरण के लिए :



इस व्यक्ति को यकृत शोथ (पीलिया) है।



इसने तालाब के पास टट्टी की जिससे बीमारी के जीवाणु पानी में चले गये।



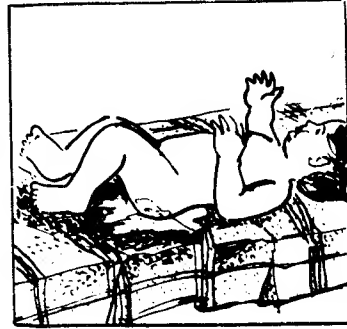
यह स्त्री उसी तालाब का पानी अपने घर पर ले गयी।



पूरे परिवार ने वह पानी पिया



उन सबको पीलिया हो गया।



शिशु टट्टी करके अपने सारे कपड़े गंदे कर लेता है।



मां उन कपड़ों को कुएं के पास धोती है।



एक दूसरी स्त्री उसी कुएं से पानी भर कर ले जाती है।



उसके परिवार ने उस पानी को पिया।



और उन सबको भी पीलिया हो गया।

यदि लोगों ने निम्नलिखित में से कोई भी सावधानी बरती होती तो पीलिया को फैलने से रोका जा सकता था :

- * यदि व्यक्ति ने पीने के पानी के पास टट्टी न की होती ।
- * यदि दोनों स्त्रियों ने अपने परिवार के सदस्यों को पानी देने से पहले उसको उबाल लिया होता ।
- * यदि स्त्री छुतहा कपड़ों को कुएं के पास न धोती ।
- * यदि कुएं के आस-पास मुंडेर और दीवार बनी होती ।

आंत सम्बन्धी रोग बहुत जल्दी और आसानी से फैल जाते हैं, इसलिए ये रोग जब भी फैलते हैं तो प्रायः सारा समुदाय या गांव ही इसकी चपेट में आ जाता है (महामारी) ।

यदि कहीं अतिसार (दस्त), कृमि, मोतीभरा (टायफाइड), हैजा और पीलिया जैसे आंत की छूत के रोग आम होने लगे तो समझना चाहिए कि वहां स्वच्छता की ओर पूरा ध्यान नहीं दिया जा रहा है। यदि कहीं अतिसार (दस्त) के कारण बहुत से बच्चों की मृत्यु हो जाती है तो इसका मतलब है कि वहां दूसरी किसी समस्या के साथ-साथ कुपोषण भी एक बड़ा कारण है। आंत सम्बन्धी छुतहा रोगों के कारण होने वाली मृत्यु से बचने के लिए स्वच्छता और पोषण, दोनों का बहुत ज्यादा महत्व है (पृष्ठ ३४१ अध्याय ११) ।

सीधे संपर्क से लगने वाले छुतहा रोग :

इनमें से बहुत से छूत के रोग छूते, रोगी के कपड़े पहनने, उसका बिस्तर, तौलिया आदि इस्तेमाल करने से फैलते हैं। इनमें से कुछ रोग ऐसे भी हैं जो केवल साथ बैठने से ही हो जाते हैं। उदाहरण के लिए : जुएं, खुजली



अब उसके भाई को भी खुजली हो गयी है ।





यदि उस लड़के और उसके परिवार ने निम्नलिखित में से कोई भी सावधानी बरती होती तो खुजली को फैलने से रोका जा सकता था :

- * यदि लड़का घर में अलग सोता और स्कूल में अलग बैठता ।
- * यदि पूरा परिवार तभी अपना इलाज करवाना शुरू कर देता जब उन्हें मालूम हो गया था कि लड़के को खुजली है ।
- * यदि वे अपने कपड़ों को लगातार धोते और धूप में सुखाते ।

रति रोग भी सीधे एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति तक यौन सम्पर्क (मैथुन) से फैलते हैं ।
उदाहरण के लिए :



इस व्यक्ति को आतशक है ।

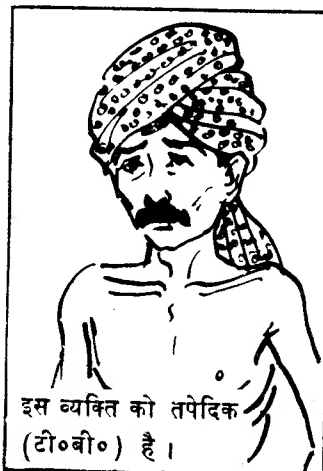
इसने एक अनजान स्त्री के साथ मैथुन किया ।



सभी रति रोग यौन-संपर्क (मैथुन) से ही फैलते हैं। यदि आपको यह लगे कि आपको रति रोग है तो अपने स्वास्थ्य कार्यकर्ता को बतायें। जब तक स्वास्थ्य कार्यकर्ता न कहे, तब तक किसी से भी यौन-सम्पर्क स्थापित न करें।

खाँसी और छींक से फैलने वाले छूत के रोग :

ये बीमारियाँ एकाएका लग सकती हैं क्योंकि हमारे आसपास की हवा में इसके रोगाणु शामिल होते हैं। उदाहरण के लिए :



उसे भी तपेदिक हो जाता है।



तब वह हुक्का पीता है और तपेदिक के रोगाणु हुक्के में छोड़ देता है।

उसका एक दोस्त उसी हुक्के को पीता है। उसे भी तपेदिक हो जाता है।



वह खांसी करके रोग के जीवाणु अपनी गर्भवती पत्नी तक पहुंचा देता है।



जब स्त्री का बच्चा हुआ तो बच्चे को जन्म के कुछ समय बाद ही तपेदिक हो जाता है।



मां तपेदिक का इलाज शुरू करती है। स्वास्थ्य कार्यकर्ता ने उसे बताया कि कम से कम डेढ़ साल तक इलाज जारी रखना होगा।



६ महीने के बाद मां को लगता है कि अब वह ठीक है।



वह इलाज बन्द कर देती है। लेकिन बीमारी के जीवाणु अब भी उसके अंदर हैं। धीरे-धीरे वे जीवाणु उस दवा के प्रतिरोधी बन जाते हैं।



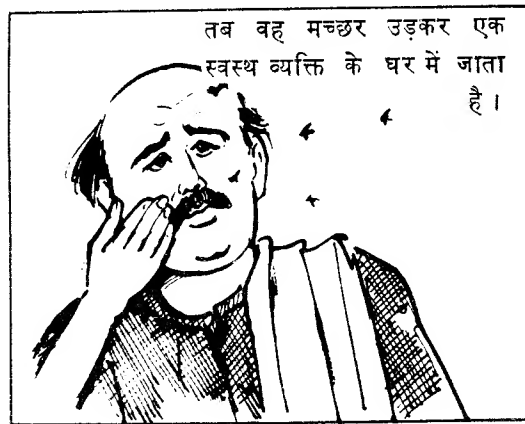
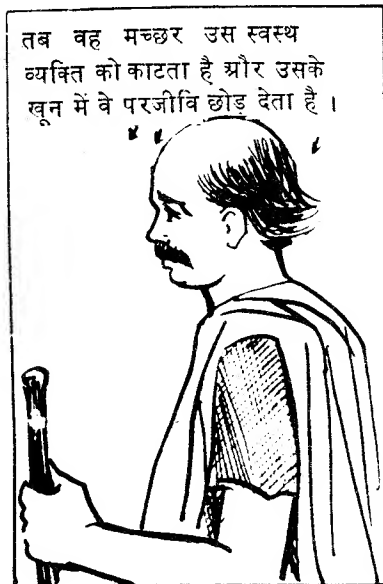


यदि इन लोगों ने निम्नलिखित सावधानी बरती होती तो वे तपेदिक को फैलने से रोक सकते थे :

- * यदि व्यक्ति खांसते या छींकते वक्त अपने मुंह और नाक को कपड़े या रुमाल से ढंक लेता ।
- * यदि व्यक्ति अपने बलगम को किसी ढक्कन वाले बर्तन में थूककर बाद में आग में जला देता ।
- * यदि वह व्यक्ति अपने मित्र को अपना जूठा हুকका न पीने देता ।
- * यदि ये सब लोग रोग की आरम्भिक अवस्था में ही उपचार गुरु कर देते ।
- * यदि मां लगातार डेढ़ वर्ष तक पूरा इलाज कराती ।
- * यदि बीमारी लगने से पहले ही उन्होंने बी०सी०जी० का टीका लगवाया होता ।

कीड़ों और पशुओं द्वारा फैलाये जाने वाले छूत के रोग :

इस प्रकार फैलने वाले रोगों में मलेरिया है ।



यदि उस व्यक्ति ने निम्नलिखित में से कोई भी सावधानी बरती होती तो उसे मलेरिया न होता :

- * यदि वह मच्छरदानी लगाकर या कपड़ा ओढ़कर सोता ।
- * यदि उसने अपने घर में मच्छर-विरोधी दवा का छिड़काव करवाया होता ।

ज्यादातर छूत के रोग ऊपर लिखे ढंग से एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति तक पहुंचते हैं । यदि निजी और सार्वजनिक स्वच्छता और सफाई का ख्याल रखा जाये तो इनमें से बहुत से रोगों की रोकथाम की जा सकती है ।

स्वच्छता के सामान्य निर्देश :

निजी स्वच्छता (स्वस्थ के नियम) :

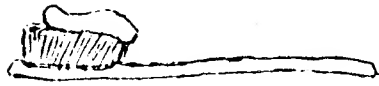


१. सुबह उठने के बाद, टट्टी जाने के बाद और भोजन खाने या बनाने से पहले हमेशा अपने हाथों को साबुन के साथ धोयें। हाथों को धोने के लिए मिट्टी या कीचड़ का इस्तेमाल कभी न करें।



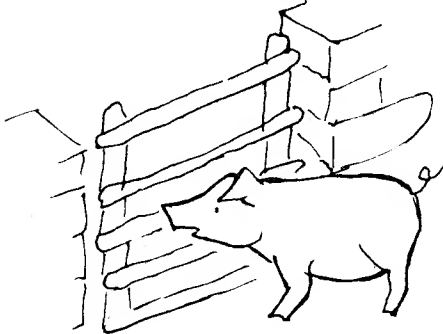
२. कई बार स्नान करें—विशेष रूप से गर्मी के मौसम में जबकि मौसम गर्म होता है। कठिन परिश्रम और पसीना आने के बाद जरूर नहायें। जब-तब नहाने से चमड़ी के रोगों, सिकरी, कील-मुहांसों और खुजली आदि से बचाव रहता है। रोगी को हर रोज नहाना चाहिए—चाहे वह बड़ा हो या बच्चा।

३. जिन क्षेत्रों में अंकुश-कृमि रोग लोगों में बहुत है, वहां न आप नंगे पांव जायें और न बच्चों को ही जाने दें। अंकुश-कृमि की छूत से गम्भीर अनीमिया (खून की कमी) हो जाता है। ये कृमि पांवों की चमड़ी के रास्ते शरीर में प्रवेश करते हैं (देखिए पृष्ठ १९५)।



४. रोज सुबह उठने पर और हर बार भोजन या मीठी चीज खाने के बाद अपने दांतों पर ब्रश करें। यदि आपके पास ब्रश और टूथ-पेस्ट नहीं है तो अपने दांतों पर उंगली से नमक और बेकिंग-सोडा रगड़ें (देखिए पृष्ठ २७४)।

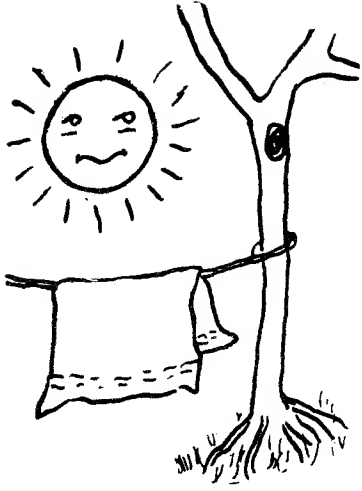
घर में स्वच्छता (सफाई) :



१. सूअरों को घर में या उस जगह न जाने दें जहां बच्चे खेलते हैं।

२. ध्यान रखें कि कुत्ते न तो आपके बच्चों के किसी अंग को चाटें और न ही उनके बिस्तर पर चढ़ें। कुत्ते भी बीमारी फैलाते हैं।





३. यदि घर के पास बच्चे या पशु टट्टी कर दें तो उसे तुरन्त साफ कर दें। बच्चों को शौचालय का प्रयोग करना सिखायें अथवा उनसे कहें कि वे घर से काफी दूर जाकर टट्टी करें।



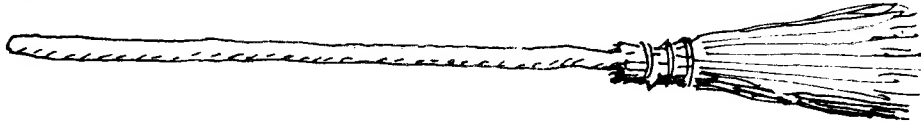
४. कपड़ों और बिस्तर की चादर और कम्बल को प्रायः धूप लगायें। यदि खटमल हों तो चारपाई पर खोलता हुआ पानी डालें और चट्टर-खेस आदि को अच्छी तरह धोयें। लेकिन ये दोनों काम एक ही दिन करने चाहिए।

५. पूरे परिवार में से जूँओं को निकाल दें (देखिए पृष्ठ २४२)। जूँए और चीचड़ कई बीमारियाँ फैलाते हैं। जिन कुत्तों और दूसरे जानवरों को चीचड़ या पिस्तू पड़े हुए हों, उन्हें घर में न आने दें।



६. फर्श पर कभी न थूकें। थूक से बीमारी फैल सकती है। जब आप खाँसें या छीकें तो अपने मुँह पर हाथ, कपड़ा या रुमाल रख लें।

७. घर को प्रायः साफ करें। फर्श पर भाड़ू लगाने के साथ ही उसे धोना भी चाहिए। फर्श या दीवारों पर जहाँ भी छेद, दरार आदि हो, उसे भर दें ताकि काकरोच (तिलचट्टे), खटमल और बिच्छू आदि इनमें न छिप सकें।



८. कच्चे घरों को गोबर और चिकनी मिट्टी से अक्सर लीपते-पोतते रहें ताकि मक्खियों आदि से बचा जा सके।

खाने-पीने में स्वच्छता

१. करना तो यह चाहिए कि जो भी पानी शुद्ध तरीके से नहीं आता, उसे उबालकर पिया जाये। यह विशेष रूप से उन स्थितियों में तो बहुत ही जरूरी हो जाता है जब पानी छोटे बच्चों को देना हो या जब अतिसार (दस्त), मोतीभरा, हैजा और पीलिया फैला हुआ हो। बावड़ियों, तालाबों और नदियों से लिया हुआ पानी देखने में चाहे कितना भी साफ हो, लेकिन यदि उसे उबालकर नहीं पिया जाये तो वह कई रोग फैला सकता है। उबले हुए पानी को घड़े या मटके में ढककर रखें।

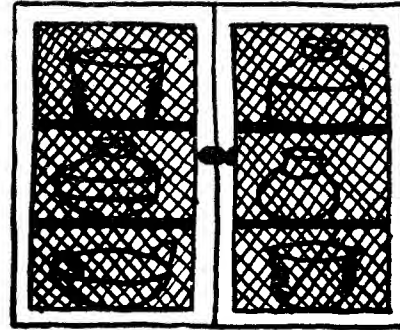


२. मक्खियों और दूसरे कीड़े-मकौड़ों को भोजन पर न आने दें। इन सब कीड़ों में रोगों के कीटाणु होते हैं और ये रोग फैलाते हैं। अपने आस-पास भोजन के बचे-खुचे टुकड़े और गन्दे बर्तन न रखें क्योंकि ये मक्खियों को आकर्षित करते हैं और जीवाणुओं का फैलना शुरू हो जाता है। भोजन को ढककर या जाली में रख कर इन कीटाणुओं से बचायें। हमेशा उसी भोजन को खायें जो ढका हुआ हो।

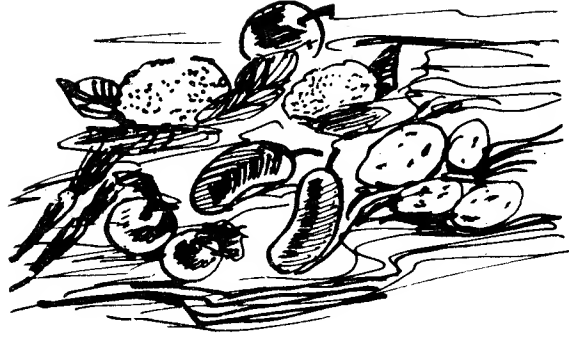


३. खुले रखे भोजन को मत खायें।

जैसे कि लड्डू, जलेबी, मिठाई, कटे हुए फल प्रायः बिना ढके हुए ही रखी जाती हैं। आपने उन पर मक्खियों को बैठते हुए भी देखा होगा। वे उन चीजों को दूषित कर देती हैं। यदि आप उन दूषित चीजों को खायेंगे तो आपको अतिसार हो सकता है। हैजा और मोतीभरा (टायफाइड) भी इसी तरह फैलते हैं।



३. खेती-बाड़ी और बाग-बगीचे को दिया जाने वाला पानी प्रायः साफ नहीं होता। उस पानी में अतिसार रोग फैलाने वाले कीटाणु होते हैं। फल और मूली, गाजर, शलजम जैसी जमीन के नीचे उगने वाली सब्जियाँ इस पानी में रहती हैं, इसलिए उन पर भी जीवाणु होते हैं। हमेशा फलों और सब्जियों को धोकर खायें।



४. यदि फल या कोई चीज (भोजन) हाथ से छूटकर जमीन पर गिर पड़े तो उसे खाने से पहले धो लें। बच्चों को जमीन पर गिरी हुई चीज को उठाकर न खाने दें। पहले उस चीज को धोएं।



५. केवल भली प्रकार पका हुआ मांस खायें। भुने हुए मांस विशेषकर सूअर के मांस के विषय में सावधान रहें। कहीं उसके अंदर वाला भाग कच्चा न रहने पाये। कच्चे सूअर के मांस से खतरनाक बीमारियाँ हो सकती हैं।

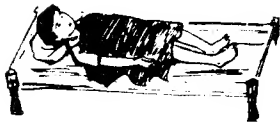


६. तपेदिक, फ्लु सदी-जुकाम और दूसरे छूतहा रोगों वाले व्यक्तियों को अलग बैठकर खाना चाहिए। रोगी के बर्तनों को अपने लिए प्रयोग करने से पहले उबाल लें।

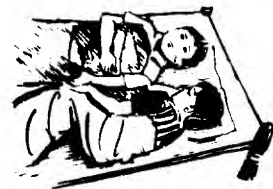


७. बासे भोजन को, या जिससे बास फूट रही हो, न खायें। यह विष फैला सकता है। यदि डिब्बा मुड़ा-तुड़ा और फूला हुआ हो तो उसमें बंद भोजन को न खायें। डिब्बा बंद मछली को खाने से पहले विशेष रूप से सावधान रहें और देखकर ही खायें।

अपने बच्चों के स्वास्थ्य की रक्षा कैसे करें :



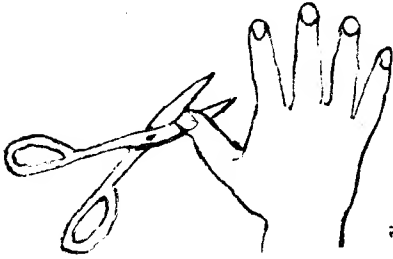
१. एक ऐसे बीमार बच्चे को स्वस्थ बच्चों से अलग सोना चाहिए।



जिन बच्चों को फोड़े-फुनसियां (घाव), खुजली या जूएं हों, उन्हें स्वस्थ बच्चों के साथ नहीं सुलाना चाहिए। काली खांसी, खसरा और सर्दी-जुकाम से पीड़ित बच्चे को तो, यदि सम्भव हो, अलग कमरे में सुलाना चाहिए। उसे छोटे बच्चों और शिशुओं से दूर रखना चाहिए।

२. बच्चों को तपेदिक से बचायें। जिन लोगों में लंबे समय तक खांसी रहे या तपेदिक के दूसरे लक्षण नजर आते हों, उन्हें मुँह पर कपड़ा रखकर खांसना चाहिए। ऐसे लोगों को उस कमरे में कभी नहीं सोना चाहिए जिसमें छोटे बच्चे सोते हों। उन्हें जल्दी से जल्दी स्वास्थ्य कार्यकर्ता से मिलकर अपना इलाज करवाना चाहिए।

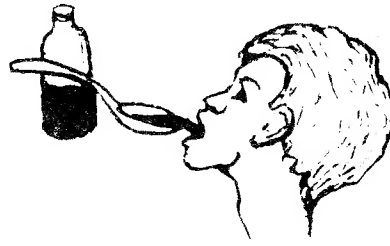
तपेदिक के रोगी के साथ रहने वाले बच्चों को टी०बी० के विरुद्ध (बी०सी०जी०) टीका लगवाया जाना चाहिए।



३. बच्चों को अकसर नहलायें, उनके कपड़े बदलें तथा उनके नाखूनों को काटें। रोगाणु और कृमियों के अंडे अकसर लम्बे नाखूनों के नीचे रहते हैं।

४. जिन बच्चों को छुतहा रोग हो, उनका जल्दी-से जल्दी इलाज करवायें ताकि वे रोग दूसरे लोगों को न लगने पायें।

५. इस अध्याय में लिखे स्वच्छता सम्बन्धी सभी निर्देशों का पालन करें। बच्चों को इनका मतलब समझाते हुए उन्हें भी निर्देशों का पालन करने को कहें। बच्चों को उत्साहित करें कि वे अपने घर और गांव को स्वास्थ्यप्रद स्थान बनाने की दिशा में मदद करें।



६. विशेष ध्यान रखें कि बच्चों को उचित व काफी मात्रा में पोषक आहार मिल रहा है। उचित पोषक आहार शरीर को रोग के विरुद्ध लड़ने की शक्ति प्रदान करता है। एक स्वस्थ और पोषित बच्चा उन सभी छुतहा रोगों से लड़ने की शक्ति रखता है जो किसी कुपोषित बच्चे की जान भी ले सकते हैं (अध्याय ११)।

सार्वजनिक स्वच्छता (सफाई) :

१. सार्वजनिक कुओं और पानी के दूसरे स्रोतों (तालाब आदि) को स्वच्छ रखें। जिस पानी को लोग पीने के काम में लाते हैं, उसके नजदीक पशुओं को न जाने दें। यदि जरूरी हो तो उसके आसपास बाड़ लगा दें या दीवार बना दें ताकि पशु नजदीक जा ही न पायें।

पीने वाले पानी के आसपास कूड़ा-कचड़ा न फेंकें और टट्टी न करें। जहां से भी नदी का पानी लिया जाता हो, वहां और उसके ऊपर (जिधर से पानी आ रहा हो) के स्थान की ओर विशेष ध्यान दें कि वह साफ रहे।

२. जिस कूड़े को जलाना सम्भव हो, जला दें। जो कूड़ा जलाया न जा सकता हो, उसे घरों और पीने वाले पानी के स्रोत से काफी दूर एक गड्ढा खोदकर दबा दें।

३. टट्टियाँ (शौचालय) बनायें, ताकि सूअर और दूसरे पशु-पक्षी मल तक न पहुँच सकें। गहरा गड्ढा खोदकर उस पर छोटा सा घर बनाया जाये तो वह बेहतर रहता है।



यहाँ एक साधारण सी टट्टी (शौचालय) का रेखा-चित्र है, जिसे बनाना बहुत ही सरल है।

मक्खियों और बदबू से बचने के लिए हर बार प्रयोग करने के बाद गड्ढे में थोड़ी सी राख, चूना या धूल डाल दें।

ऐसी टट्टियाँ घर तथा पानी के स्रोत से ज्यादा नहीं तो २० मीटर की दूरी पर जरूर होनी चाहिए।

यदि आपके पास शौचालय (टट्टी) नहीं है तो मल-निकासी के लिए उस जगह से काफी दूर जायें जहाँ लोग नहाते हों, या जहाँ से पीने के लिए पानी लेते हों। अपने बच्चों को भी यह सब करना सिखायें।

शौचालय का प्रयोग कई रोगों से बचाता है।

आगे के पृष्ठों में बढ़िया किस्म के शौचालयों के बारे में जानकारी दी गयी है। इन शौचालयों से बाग-बगीचों में इस्तेमाल होने वाली खाद भी बनायी जा सकती है। जानकारी और योजना के लिए आई.टी.डी.जी. अथवा बी.आई.टी.ए. को लिखें (देखिये पृष्ठ ४३८)।

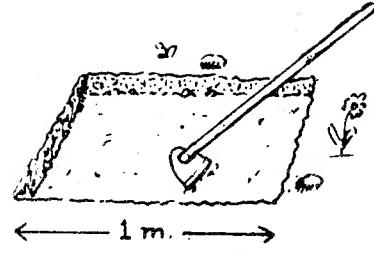
बेहतर शौचालय (टट्टी) :

पीछे दिखाये गये शौचालय को बनाना बहुत ही आसान है और उस पर कोई ज्यादा खर्च भी नहीं आता। लेकिन वह ऊपर से खुला है, इसलिए मल के ऊपर मक्खियाँ बैठ सकती हैं।

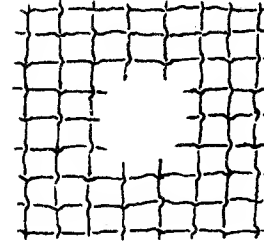
इस दृष्टि से बन्द शौचालय ज्यादा अच्छे होते हैं, क्योंकि उनके अन्दर न तो मक्खियाँ जा सकती हैं और न ही मल की बदबू बाहर निकल सकती है। बन्द शौचालय में एक प्लेटफार्म (चबूतरा) या सीमेंट अथवा लकड़ी का तख्ता होता है जिसके बीच में गोल छेद होता है। इस छेद पर एक ढक्कन भी होता है। लकड़ी से बेहतर सीमेंट का तख्ता होता है। सीमेंट का तख्ता पूरी तरह से जम जाता है और आसानी से हिलता-डुलता नहीं और गलता भी नहीं।

सीमेंट का तख्ता बनाने का एक ढंग :

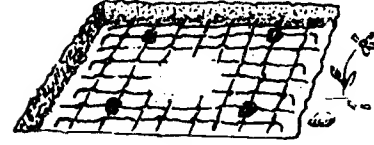
१. एक मीटर लम्बा, एक मीटर चौड़ा और ७ से.मी. गहरा गड्ढा खो दें। इस बात का ध्यान रखें कि गड्ढे का तल समतल और सपाट हो।



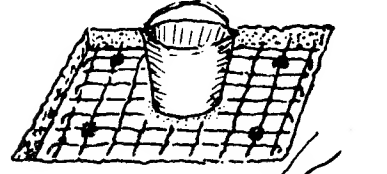
२. तब एक मीटर लम्बी और एक मीटर चौड़ी तार की जाली बनायें या बनी बनायी खरीद लें। ये तारें $\frac{1}{8}$ से $\frac{1}{2}$ से.मी. मोटी और लगभग १० से.मी. की दूरी पर होनी चाहिए। तब जाली को ठीक बीच से गोल काट लें। यह गोल-धारा या छेद एक से दूसरे सिरे तक २५ से.मी. लम्बा होना चाहिए।



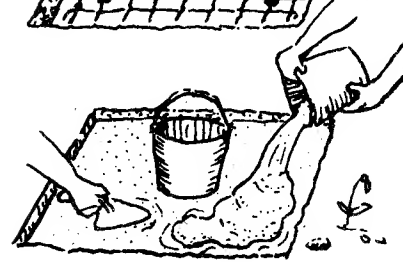
३. इस जाली को गड्ढे में रख दें। या तारों के किनारे नीचे की तरफ मोड़ दें या जाली के चारों कोने के नीचे एक-एक छोटा पत्थर रख लें ताकि जाली गड्ढे के तल से लगभग ३ से.मी. ऊँची हो।



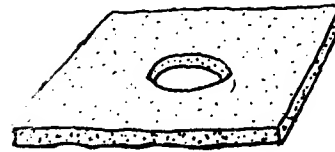
४. फिर उस जाली के छेद में कोई पुरानी बाल्टी रख दें।



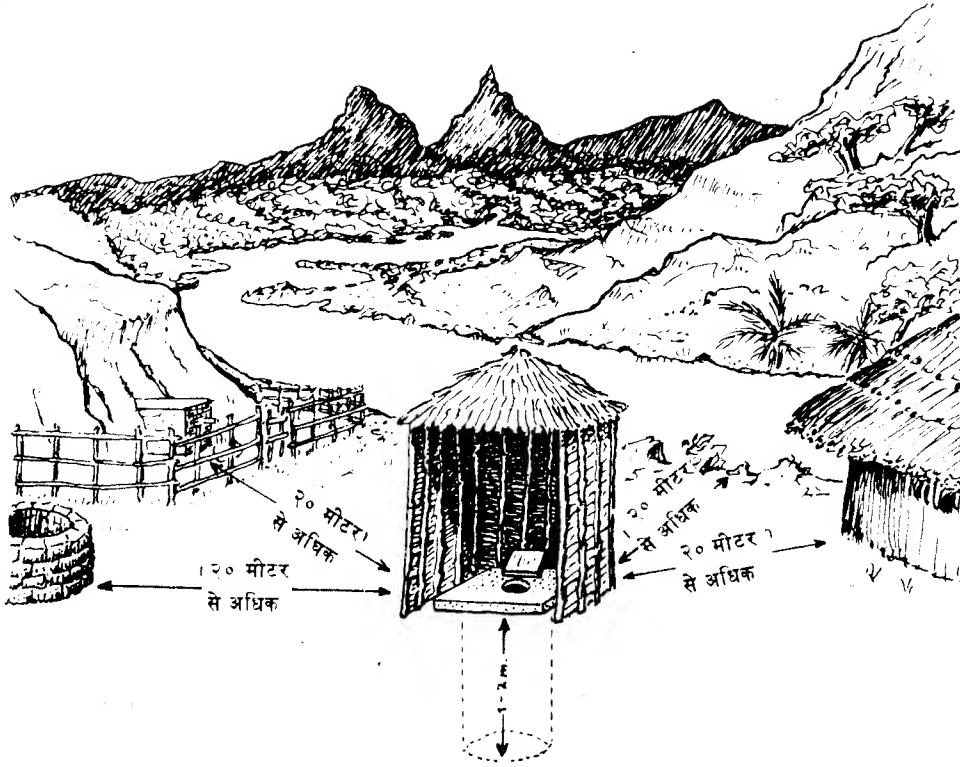
५. सीमेंट, रेत और बजरी को अच्छी तरह मिलाकर उसमें पानी डालें। तब सारे मसाले की उस गड्ढे में ५ से.मी. मोटी एक समतल तह जमा दें (एक तस्ले सीमेंट में २ तस्ले रेत और ३ तस्ले बजरी डालें)।



६. जब सीमेंट जमना शुरू हो जाये (लगभग ३ घंटे बाद) तो बाल्टी को छेद में से निकाल दें। तब सीमेंट के ऊपर गीला कपड़ा, रेत, घास या प्लास्टिक की चादर सी डाल दें। जो भी चीज डालें उसे गीला अवश्य रखें। तीन दिन के बाद तख्ते को वहां से निकाल लें।



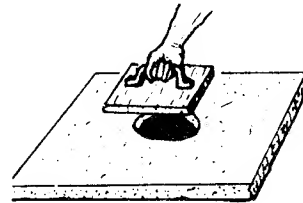
बन्द शौचालय बनाने के लिए सीमेंट या लकड़ी के तख्ते को भूमि में बने गोल गड्ढे के ऊपर रख दें। यह गड्ढा एक से दो मीटर गहरा और एक मीटर से कुछ कम चौड़ा होना चाहिए।



स्वास्थ्य की सुरक्षा की दृष्टि से घर, नदी, नहर, कुएं आदि सभी से शौचालय की दूरी कम से कम २० मीटर की होनी चाहिए। यदि शौचालय उस जगह पर बनाना पड़े जहां से लोग पानी लेते हों तो शौचालय को नदी के नीचे के बहाव की ओर ही बनायें।

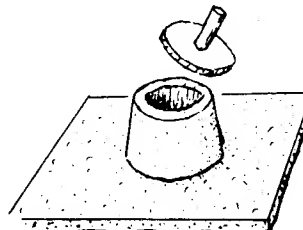
अपने शौचालय को साफ-सुथरा रखें। तख्ते को प्रायः पानी से धोएं। बच्चों को सिखायें कि वे उसे गन्दा न करें।

इस बात का भी ध्यान रखें कि शौचालय के छेद के ऊपर रखने के लिए ढक्कन हो। वह ढक्कन छेद के ऊपर ही रखा रहना चाहिए। इस तरह का एक साधारण ढक्कन लकड़ी का बनाया जा सकता है।



यदि आप मल-निकास (ट्यू करत) के समय बैठना चाहते हैं तो सीमेंट की इस तरह की कुर्सी बना लें।

इसके लिए आपको या तो खांचा बनाना पड़ेगा या एक बड़ी और एक छोटी दो अलग-अलग आकार की बाल्टियों को एक-दूसरे के अन्दर डालते हुए प्रयोग में लाया जा सकता है।



टीके (असंक्रमीकरण प्रतिरक्षण)---

सरल व पक्का बचाव

टीके (प्रतिरक्षण) कई खतरनाक बीमारियों से बचाते हैं। यदि आपके गाँव में स्वास्थ्य कार्यकर्ता ये टीके नहीं लगाते तो अपने बच्चों को टीके लगवाने से लिए निकट के किसी स्वास्थ्य केन्द्र में ले जायें। बीमार और मरते हुए बच्चों को इलाज के लिए स्वास्थ्य-केन्द्र में ले जाने से कहीं बेहतर है कि उन्हें तभी वहाँ ले जाकर टीके लगवा लिये जायें, जब वे पूरी तरह स्वस्थ हों। टीके आमतौर पर मुफ्त में दिये जाते हैं।

बच्चों के लिए सबसे महत्वपूर्ण टीके निम्नलिखित हैं :

१. **बी. सी. जी.—तपेदिक या टी. बी. के लिए :** इसके लिए दायें कंधे में एक ही टीका लगाया जाता है। बच्चों को यह टीका जन्म के समय या बाद में कभी भी लगवाया जा सकता है। यदि घर के किसी सदस्य को तपेदिक हो तो बच्चों को जल्दी ही टीका लगवा लेना चाहिए। टीके लगने के बाद वहाँ एक घाव बन जाता है जिसे ठीक होने में एक महीना लग जाता है। बाद में इस टीके वाली जगह पर एक निशान रह जाता है।

२. **डी.पी.टी. : डिप्थीरिया, काली खांसी और धनुर्वात (टेटनस) के लिए।** पूरी सुरक्षा के लिए बच्चे को तीन टीके लगाने पड़ते हैं। उचित प्रभाव के लिए ये टीके बच्चे को ३ से ६ माह की आयु के बीच लगाने चाहिए। एक से दूसरे टीके के बीच कम से कम १ से २ माह का अंतर अवश्य होना चाहिए।

३. **पोलियो (बच्चों का लकवा) :** बच्चे को पोलियो से सुरक्षा के लिए कम से कम तीन प्रतिरक्षण खुराकों की आवश्यकता होती है। ये खुराकें भी बच्चे को ३ से ६ माह की आयु के बीच एक-एक माह के अंतर पर देनी चाहिए।

नोट : डी.पी.टी. और पोलियो की चौथी खुराक (बूस्टर डोज) १८ से २४ माह की आयु के बीच दी जा सकती है।

पोलियो प्रतिरक्षण

इन बच्चों का स्वाद मीठा होता है।



४. **टेटनस :** वयस्कों व १२ वर्ष से ज्यादा की आयु के बच्चों के लिए यदि कोई सबसे महत्वपूर्ण प्रतिरोध-टीका है तो वह है टेटनस विरोधी टीका। पहले एक माह के अंतर पर दो टीके लगाये जाते हैं। तब तीसरा टीका २ से ३ वर्ष के बाद दिया जाता है। इससे व्यक्ति का अगले १० वर्षों तक टेटनस से बचाव रहता है। हर एक व्यक्ति को टेटनस से बचाव का टीका लगवाना चाहिए—विशेष रूप से गर्भवती महिलाओं को यह टीका जरूर लगवाना चाहिए ताकि उनके शिशुओं की प्रसव के बाद होने वाले टेटनस (देखिए पृष्ठ २२३ और २६६) से सुरक्षा हो सके।

५. **मोतीभरा (टी. ए. बी.) :** इसका टीका हर छह महीने में एक बार लगाया जाता है। बेहतर है कि इसका टीका गर्मी के मौसम में लगाया जाये। टीके वाली जगह पर सूजन और पीड़ा हो सकती है। पीड़ा को कम करने के लिए एस्प्रीन दें।

६. हैजे का टीका : इसका टीका भी हर छह महीने के बाद विशेष रूप से गर्मियों में लगाया जाना चाहिए। यदि आपके क्षेत्र में किसी को हैजा हो जाये तो सभी को यह टीका तुरन्त लगवा लेना चाहिए। टीके वाली जगह पर पीड़ा होती है और व्यक्ति को बुखार भी हो जाता है। बुखार और पीड़ा के लिए एस्प्रीन की गोलियां दें।

बरसात के मौसम में कोई टीका न लगायें। इस मौसम में पोलियो (लकवा) महामारी फैल सकती है। इस मौसम में लगाये गये एक टीके के कारण ही शरीर के किसी हिस्से में लकवा मार सकता है।

अपने बच्चों को समय पर प्रतिरक्षण टीके लगवायें। ध्यान दें कि उन्हें विभिन्न प्रकार के टीकों की पूरी संख्या ही लगवायें।

बीमारी और नुकसान से बचने के दूसरे ढंग :

इस अध्याय में हमने स्वास्थ्य के नियम, सफाई और प्रतिरक्षण के टीकों द्वारा आत की छूत व अन्य छूतहा रोगों से बचाव के बारे में चर्चा की है। इस पूरी पुस्तक में ही आपको रोगों और दूसरी हानियों से बचाव के बारे में सुझाव मिलेंगे। पोषक आहार से स्वस्थ बनने से लेकर घरेलू व आधुनिक दवाओं के उचित उपयोग के बारे में इसमें सुझाव ही सुझाव पायेंगे।

पुस्तक के—स्वास्थ्य कार्यकर्ताओं के लिए दो शब्द—भाग में यह सुझाव दिया गया है कि स्वास्थ्य पर बुरा असर डालने वाली स्थितियों को बदलने में सब लोगों को एक साथ मिलकर काम कैसे करना चाहिए।

बाकी अध्यायों में जहाँ किसी स्वास्थ्य संबंधी समस्या पर चर्चा की गयी है तो उस समस्या से बचने के लिए उपाय भी सुझाये गये हैं। इन सुझावों पर अमल करके आप अपने घर और गाँव को रहने योग्य एक स्वास्थ्यप्रद स्थान बना सकते हैं।

यह हमेशा ध्यान में रखें कि खतरनाक बीमारियों और मरने से बचने का सबसे महत्वपूर्ण उपाय है—जल्दी और उचित इलाज।

जल्दी और उचित इलाज रोकथाम करने वाली दवा का एक महत्वपूर्ण भाग है।

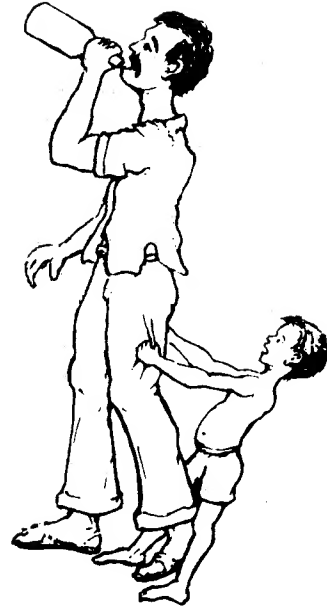
इस अध्याय को खत्म करने से पहले मैं निरोध (बचाव) के कुछ ऐसे पहलुओं पर बात करना चाहूंगा जिन पर पुस्तक में भी जहाँ-तहाँ चर्चा की गई है। लेकिन मैं समझता हूँ कि ये इतने महत्वपूर्ण हैं कि इन पर यहां अलग से चर्चा कर देना ही उचित होगा।

ऐसी आदतें जो स्वास्थ्य पर बुरा असर डालती हैं :

लोगों की कुछ आदतें न केवल उनके निजी स्वास्थ्य को हानि पहुंचाती हैं, बल्कि उनके आस-पास रहने वाले लोगों को भी नुकसान पहुंचाती हैं। इनमें से बहुत सी आदतें ऐसी हैं जो छोड़ी जा सकती हैं। लेकिन इसके लिए सबसे पहले तो लोगों को यह पता लगाना होगा कि इन आदतों को छोड़ना क्यों जरूरी है।

मद्यपान (शराब पीना)

यदि शराब पीने से किसी व्यक्ति को मजा आता है तो यही शराब बहुत सी मुसीबतों की जड़ भी है। विशेष रूप से उन स्त्रियों और बच्चों पर तो मुसीबतों का पहाड़ ही टूट पड़ता है जिनका पति या पिता शराब पीता हो। कभी-कभी थोड़ी-सी शराब पीने में चाहे कोई नुकसान न हो, लेकिन अक्सर थोड़ी-थोड़ी पीने से ही ज्यादा पीने की आदत बन जाती है। आज संसार के ज्यादातर हिस्सों में स्वास्थ्य संबंधी समस्याओं का मुख्य कारण जरूरत से ज्यादा शराब पीना ही है। यह बात उन पर भी लागू होती है जो शराब को पीते ही नहीं। शराब का नशा न केवल शराबी के स्वास्थ्य को ही नुकसान पहुंचाता है (बिमारियों द्वारा, जैसे कि सिरासिस आफ लीवर पृष्ठ ३७४) बल्कि यह उस व्यक्ति के परिवार और समाज को भी कई तरह से नुकसान पहुंचाता है। जब व्यक्ति नशे में होता है तो उसे बुरे-भले का ज्ञान नहीं रहता। जब वह नशे में नहीं होता तब भी उसमें आत्म-सम्मान नाम की कोई चीज नहीं होती। इससे दुख-दर्द, तकलीफ और हिंसा आदि को बढ़ावा मिलता है जिसका सबसे बुरा प्रभाव उन लोगों पर पड़ता है जो उस व्यक्ति के सबसे नजदीकी और प्यारे हों।



कितने पिता ऐसे हैं जो उस स्थिति में भी अपनी जेब के सारे पैसे शराब पर खर्च देते हैं जब उनके बाल-बच्चे भूख से बिलख रहे हों? एक व्यक्ति अपने परिवार की वर्तमान स्थितियों को सुधारने की बजाय पैसे को शराब पर फूंक देता है—इसके कारण कितनी बीमारियाँ पैदा होती हैं? ऐसे कितने लोग हैं जो अपने आप से घृणा इसलिए करते हैं कि उन्होंने शराब की खातिर अपने ही लोगों को तकलीफ दी है? और तब, ऐसे में, वे इस सब को भुलाने के लिए फिर से शराब की बोतल पी डालते हैं?

कोई व्यक्ति जब यह महसूस कर ले कि उसके शराब पीने के कारण उसके अपने ही लोगों के स्वास्थ्य और खुशी का नाश हो रहा है तो उसे क्या करना चाहिए? सबसे पहले उसे इस बात को स्वीकार करना चाहिए कि शराब पीना उसके लिए समस्या बन गया है। उसे अपने और दूसरों के प्रति ईमानदार होना चाहिए। कुछ लोग ऐसे हैं जो एकाएक शराब पीना छोड़ सकते हैं। लेकिन प्रायः शराब छोड़ने के लिए लोगों को अपने परिवार तथा उन मित्रों और दूसरे लोगों की सहायता की आवश्यकता पड़ती है जो यह समझते हैं कि शराब छोड़ना कितना मुश्किल है। ऐसे लोग जो कभी बहुत ज्यादा पीते रहे हों और अब शराब छोड़ चुके हों, इस काम में बहुत अच्छे ढंग से मदद कर सकते हैं।

व्यक्तिगत रूप से मद्यपान की समस्या उतनी बड़ी नहीं है जितनी कि पूरे समाज के रूप में है। एक समाज जो इन बातों के बारे में सचेत है, वह उन लोगों की पूरी सहायता कर सकता है जो शराब छोड़ना चाहते हैं। यदि आपके क्षेत्र में शराब पीना एक समस्या बना हुआ है तो एक सामूहिक चर्चा का आयोजन करें और वहां निश्चित करें कि इसके लिए कौन-कौन से उपाय किए जा सकते हैं।

जब लोग इकट्ठे काम करें और एक-दूसरे का हाथ बटायें तो बहुत-सी समस्याओं को सुलझाया जा सकता है।

धूम्रपान :

धूम्रपान (सिगरेट-बीड़ी पीना) आपके और परिवार के लिए क्यों हानिकारक है, इसके कई कारण हैं।

१. धूम्रपान से फेफड़ों और होठों का कैंसर होने का खतरा बढ़ जाता है। आप जितना ज्यादा धूम्रपान करते हैं, कैंसर से मरने का खतरा उतना ही बढ़ जाता है।

२. धूम्रपान से श्वासनलीशोथ (ब्रॉकाइटिस) व वाहस्फीति रोग (एम्फीसेमा) सहित कई रोग हो जाते हैं। उन लोगों के लिए धूम्रपान घातक भी हो सकता है जिन लोगों को ये रोग या दमा पहले से हों।

३. धूम्रपान से पेट का अल्सर हो सकता है। यदि अल्सर पहले से हो तो गंभीर रूप धारण कर सकता है।

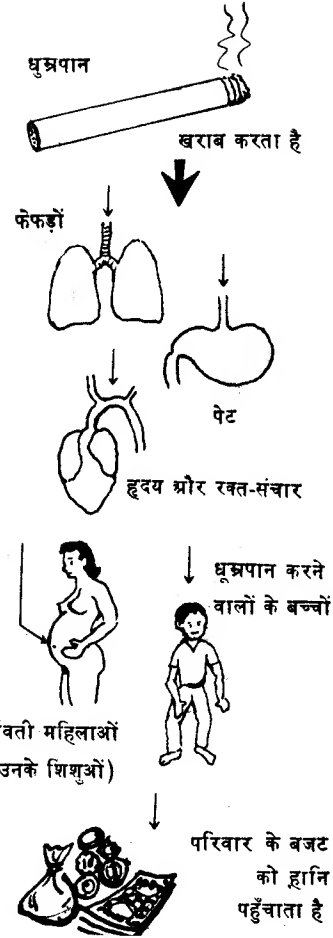
४. जो माता-पिता धूम्रपान करते हैं, उनके बच्चों को धूम्रपान न करने वाले माता-पिता के बच्चों से ज्यादा जल्दी निमू-निया और श्वास सम्बन्धी रोग हो जाते हैं।

५. धूम्रपान से आपके हृदयरोग और प्रघात से मरने का खतरा बढ़ता है।

६. जो माताएं गर्भावस्था में धूम्रपान करती हैं, उनके बच्चे धूम्रपान न करने वाली माताओं के बच्चों की अपेक्षा छोटे पैदा होते हैं और उनका विकास भी धीमा होता है।

७. माता-पिता, अध्यापक, स्वास्थ्य सेवक तथा दूसरे जो धूम्रपान करते हैं, वे बच्चों के सामने गलत उदाहरण पेश करते हैं। इन लोगों के सम्पर्क में रहने वाले बच्चे भी देखा-देखी धूम्रपान करने लगते हैं।

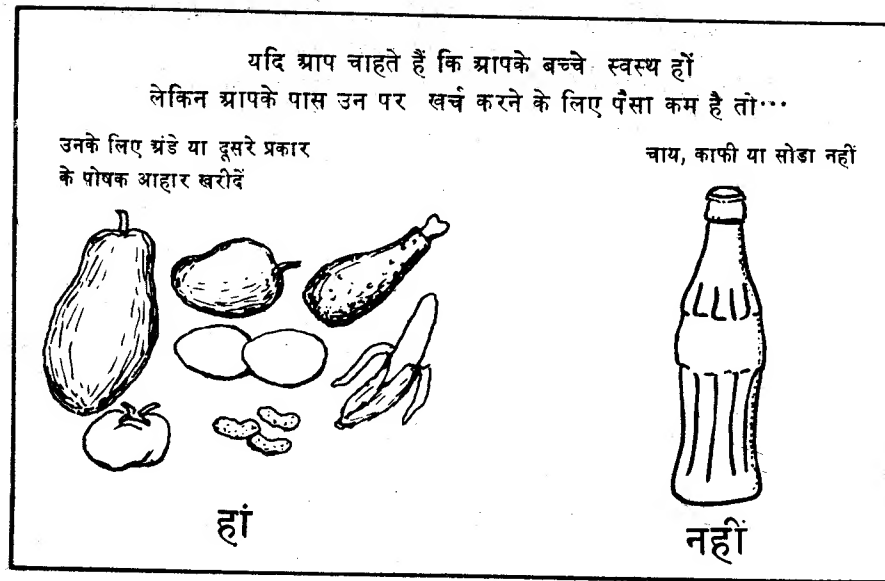
८. इसके अलावा धूम्रपान में पैसा भी खर्च होता है। लगता तो यह है कि धूम्रपान पर थोड़े-से पैसे लगते हैं, लेकिन इससे पैदा होने वाली समस्याओं का भी हिसाब लगाया जाये तो यह काफी महंगा लगेगा। गरीब देशों में बहुत से गरीब अपने तम्बाकू पर इतना पैसा खर्च कर डालते हैं जितना कि देश एक व्यक्ति के स्वास्थ्य पर खर्च करता है। यदि तम्बाकू पर खर्च करने की बजाय उसी पैसे को पोषक आहार पर खर्च किया जाये तो बच्चे व पूरा परिवार स्वस्थ बन सकता है।



जो भी व्यक्ति लोगों के स्वास्थ्य के बारे में रुचि रखता हो, उसे खुद भी धूम्रपान नहीं करना चाहिए और दूसरे को भी ऐसा करने से रोकना चाहिए।

कार्बनयुक्त पेय (अमादक पेय—सोडा आदि) :

कुछ क्षेत्रों में तो ये पेय बहुत लोकप्रिय बन गये हैं। प्रायः एक निर्वन स्त्री २ अंडे और दूसरे प्रकार की पोषक चीजें खरीदने की बजाय अपने कुपोषित बच्चे को सोडा या रंगीन शर्बत की बोतल खरीद देती है।



कार्बनयुक्त पेय पदार्थों में शर्कर के अलावा कोई पोषक पदार्थ नहीं होता। इस प्रकार लेने से शर्कर की उस मात्रा का मूल्य बहुत ही ज्यादा पड़ता है। जिन बच्चों को कार्बनयुक्त पेय और मिठाइयां (गोलियाँ, टाफियाँ आदि) दी जाती हैं, उनके दाँतों को प्रारम्भिक अवस्था में ही रोग लग जाते हैं। अम्ल, अपच और पेट के अल्सर वाले लोगों के लिए तो कार्बनयुक्त पेय बहुत ही हानिकारक होते हैं।

फलों आदि से बनने वाले प्राकृतिक पेय इन कार्बनयुक्त पेय पदार्थों से कहीं ज्यादा सस्ते भी होते हैं और पौष्टिक भी।

अपने बच्चों को कार्बनयुक्त पेय पदार्थों की आदत न डालें।

निर्जलन (पानी की कमी)

दस्तों से मरने वाले ज्यादातर बच्चे इसलिए मरते हैं क्योंकि उनके शरीर में पानी की पर्याप्त मात्रा नहीं बचती। पानी की इसी कमी को निर्जलन कहते हैं।

निर्जलन तब होता है जब शरीर उतनी मात्रा में पानी प्राप्त नहीं करता जितना उससे निकलता है। यह विशेष रूप से तब होता है जब गम्भीर अतिसार (दस्तों) के साथ-साथ उल्टियां भी हों। निर्जलन उन खतरनाक रोगों के दौरान भी हो सकता है जिनमें व्यक्ति काफी मात्रा में भोजन और पानी का सेवन नहीं कर पाता।

निर्जलन वैसे तो भी किसी भी आयु के व्यक्ति को हो सकता है, लेकिन छोटे बच्चों को यह जल्दी भी होता है और उनके लिए इसका रूप भी खतरनाक होता है।

शिशु को गर्मियों के मौसम में पीने के लिए पानी की जरूरत होती है। लेकिन माताएं प्रायः शिशु को तब तक पानी नहीं देतीं जब तक कि शिशु ६ महीने का नहीं हो जाता। बेजुबान बच्चा अपनी मां को बता तो सकता नहीं कि “मैं प्यासा हूँ”, लेकिन उसे दिन में कई बार पानी की जरूरत होती है। मां को चाहिए कि वह सुरक्षित और साफ जगह से पानी लाये और उसे किसी बर्तन में ढंककर रखे। संभव हो तो वह शिशु को पिलाये जाने वाला पानी उबालकर रखे। विशेष रूप से जब शिशुओं को दस्त या उल्टियां हों तो शरीर से काफी ज्यादा पानी बाहर निकल जाता है। ऐसे में उस कमी को पूरा करने के लिए उसे दिन में कई बार पानी की अतिरिक्त मात्रा चाहिए।

जिस बच्चे को पानी जंसे दस्त लगे हों, उसे निर्जलन का खतरा रहता है।

इसलिए निर्जलन के लक्षणों को पहचानने और उसके उपचार के बारे में सभी को मालूम होना चाहिए। विशेष रूप से माताओं को तो यह सब जरूर ही पता होना चाहिए।

निर्जलन के लक्षण :

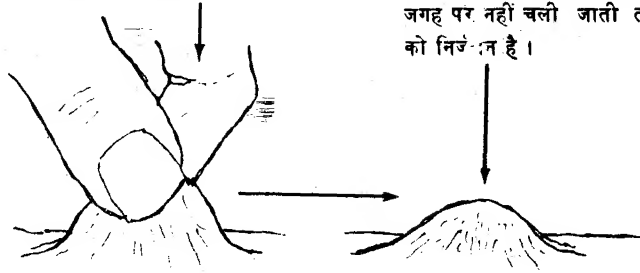
- * पेशाब या तो आता नहीं और अगर आता भी है तो थोड़ा सा—गहरे पीले रंग का।
- * एकाएक वजन में कमी; यदि पहले का वजन मालूम हो।
- * मुँह सूखता है
- * घंसी हुई सूखी आँखें—
- * शिशुओं में सिर का ‘कोमल स्थल’ (तालु) नीचे घंस जाता है



* चमड़ी का लचीलापन या कसाव कम हो जाता है।

दो उंगलियों से चमड़ी को पकड़कर इस तरह खींचें...

यदि छोड़ने पर चमड़ी जल्दी से अपनी जगह पर नहीं चली जाती तो बच्चे को निर्जलन है।



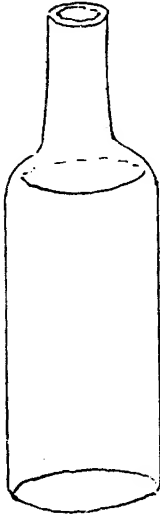
गम्भीर निर्जलन के कारण नब्ज कमजोर और तेज हो जाती है (देखिये प्रघात, पृष्ठ ८६) सांस गहरे और तेज हो जाते हैं, बुखार, या दौरा (ऐंठन) पड़ने लगता है (कनवल्सांस, पृष्ठ २१७)।

निर्जलन से बचाव व उसका उपचार :

- * जिस व्यक्ति को निर्जलन हो गया हो, उसे काफी अधिक तरल पदार्थों का सेवन करना चाहिए, जैसे—पानी, चाय, शोरबा आदि। ये सब चीजें निर्जलन होने से पहले ही देते रहें। निर्जलन होने की प्रतीक्षा न करें।
- * यदि दस्तों से पीड़ित व्यक्ति को शुरू से ही तरल पदार्थों या पुनर्जलन पेय की काफी मात्रा दी जाये तो उसे निर्जलन से बचाया जा सकता है, चाहे उसे दस्तों के साथ-साथ उल्टियां भी आ रही हों। उन शिशुओं के लिए यह बहुत जरूरी है जिन्हें पानी जैसे दस्त आ रहे हों।
- * निम्नलिखित पुनर्जलन घोल निर्जलन की रोकथाम (बचाव) और चिकित्सा के लिए विशेष रूप से बहुत उपयोगी है :

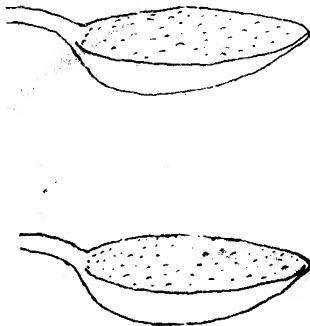
पुनर्जलन घोल (पेय)—निर्जलन की रोकथाम व चिकित्सा के लिए

१ लीटर
उबले हुए
पानी में




मिलायें

दो भरे हुए बड़े चम्मच
चीनी या शहद
(शहद ज्यादा
अच्छा होता है)




और

१/४ छोटी चम्मच नमक



और

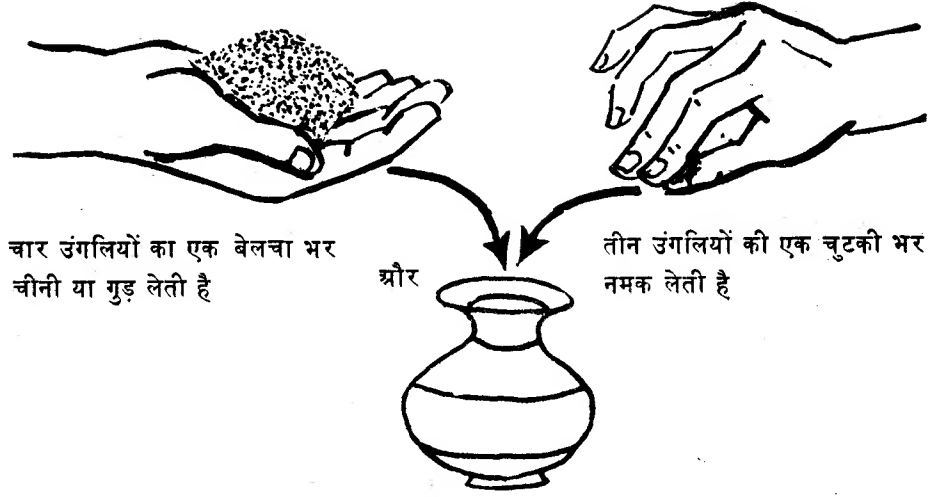
१/४ छोटी चम्मच
बाईकार्बोनेट आफ
सोडा



यदि सोडा नहीं है तो
१/४ छोटी चम्मच
नमक और मिला दें

यदि संभव हो तो उस सारे घोल में एक कप सन्तरे का रस या थोड़ा-सा नींबू का रस मिलायें।

घर में मां भी निम्नलिखित ढंग से पुनर्जलन पेय बना सकती है :
वह



और इन दोनों चीजों को एक लीटर उबालकर ठंडे किये हुए पानी में मिला देती है।

निर्जलित व्यक्ति को रात-दिन हर पांच मिनट के बाद पुनर्जलन पेय तब तक घूंट-घूंट करके देते रहें जब तक कि वह सामान्य रूप से पेशाब न करने लगे। एक वयस्क को दिन में ३ लीटर और छोटे बच्चे को कम से कम एक लीटर पुनर्जलन पेय की जरूरत होती है।

यदि व्यक्ति को उल्टियां आ रही हों, तब भी निर्जलित व्यक्ति को घूंट-घूंट करके लगातार पुनर्जलन पेय पिलाते रहें। यदि निर्जलित व्यक्ति जो भी पीता हो, उसकी तत्काल उल्टी कर देता हो या वह पर्याप्त मात्रा में पुनर्जलन पेय का प्रयोग न कर पा रहा हो तो किसी ऐसे स्वास्थ्य कार्यकर्ता की तलाश करें जो उसे अन्तःशिरा घोल दे सके।

ध्यान दें : सम्भव हो तो पुनर्जलन पेय में चीनी की बजाय शहद या गुड़ डालें। शहद में चीनी का वह सरल रूप (ग्लूकोज) होता है जिसे शरीर जल्दी ही पचा लेता है। शहद से भी बेहतर है कि पुनर्जलन पेय में ग्लूकोज डाला जाये। ग्लूकोज द्वारा बना हुआ पेय उन बच्चों के लिए बहुत लाभकारी है जो गंभीर रूप से कुपोषित हों या जिन्हें गंभीर रूप से दस्त लगे हों। कई जगहों पर पुनर्जलन मिश्रण भी मिलता है जिसमें ग्लूकोज और विभिन्न लवणों की उचित मात्रा मिली होती है (देखिये पृष्ठ ४१६)।

अतिसार (दस्त) और पेचिश

जब व्यक्ति को पानी जैसे पतले दस्त आ रहे हों तो उसे अतिसार (दस्त) कहते हैं। लेकिन अगर टट्टी में कफ (श्लेष्मा) या खून भी आ रहा हो तो उसे पेचिश रोग कहते हैं।

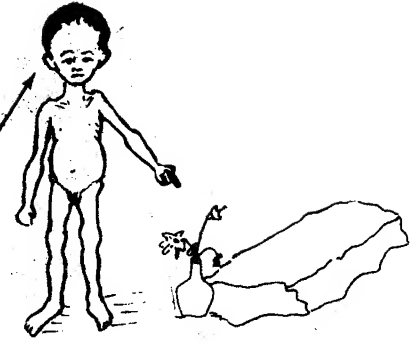
अतिसार सामान्य भी हो सकता है और गंभीर भी। यह आकस्मिक (एक दम से और ज्यादा) या दीर्घकालीन (ज्यादा दिनों तक रहने वाला) भी हो सकता है।

जो बच्चे कुपोषित हों, उन्हें यह रोग प्रायः हो जाता है और उनके लिए यह खतरनाक भी होता है।



यह बच्चा अच्छी तरह से पोषित है। इसे दस्त लगने का कम खतरा है। यदि इसे दस्त लग भी जायें तो जल्दी ही ठीक हो जायेगा।

यह बच्चा बुरी तरह कुपोषित है। इसे दस्त लगने की पूरी संभावना है। दस्तों से इसकी मृत्यु होने की भी आशंका की जा सकती है।



अतिसार के कई कारण होते हैं। कभी-कभी इसके लिए विशेष इलाज की जरूरत होती है। लगभग सभी प्रकार के अतिसार का घर में ही इलाज किया जा सकता है—चाहे आपको उसके सही कारण का पता हो या नहीं।

अतिसार के मुख्य कारण

- * पोषण की कमी (पृष्ठ १८५) इससे बच्चा कमजोर हो जाता है। इससे किसी भी कारण से होने वाला अतिसार बार-बार आता है और उसका रूप भी गंभीर होता है।
- * वायरस-छूत या 'आंत का फ्लू' (प्रायः सामान्य अतिसार)
- * बैक्टीरिया द्वारा पैदा की गयी आंत की छूत (पृष्ठ १५५), अमीबा (पृष्ठ १६७), गियाडिया (पृष्ठ १६८)
- * कृमि-छूत (पृष्ठ १६३)
- * बड़ी आंत के बाहर वाले छूत के रोग (कान की छूत, पृष्ठ ३५५)
- * टासिलाइटिस, पृष्ठ ३५६ 'खसरा', पृष्ठ ३५८ मूवीय छूत, पृष्ठ २७८
- * मलेरिया (फैल्सिपैरम तरह का—भारत के कुछ क्षेत्रों में, पृष्ठ १८६)
- * अन्न विषाक्तता (सड़ा हुआ भोजन, पृष्ठ १७०)।
- * दूध को हजम न कर सकना (यह विशेष रूप से कुपोषित बच्चों और कुछ लोगों के साथ होता है)। ऐसे बच्चों को खास तरह की एन्जाइम गोली की जरूरत होती है। स्वास्थ्य कार्यकर्ता की सलाह लें।
- * शिशु के लिए नये आहार को पचाना मुश्किल होता है।
- * कई प्रकार के आहारों से एलर्जी (समुद्री आहार, मछली आदि पृष्ठ २०३)। कभी-कभी शिशुओं को गाय के या दूसरी तरह के दूध से भी एलर्जी होती है।
- * एम्पिसिलीन और टेट्रासाइक्लीन जैसी दवाओं का बुरा प्रभाव।
- * रेचक दवाएं, जुलाब, जलन या विषैले पौधे तथा अन्य विष।
- * कच्चे फलों या चिकने-चुपड़े आहारों का अधिक सेवन।

अतिसार से बचाव (रोकथाम करना) :

अतिसार के वैसे तो कारण कई होते हैं, लेकिन फिर भी ये दो कारण प्रमुख हैं—छूत और कम आहार (कुपोषण)। अच्छे स्वस्थ वातावरण और पोषित आहार से लगभग हर प्रकार के अतिसार से बचा जा सकता है। इसके साथ ही अतिसार से पीड़ित बच्चे का सही इलाज किया जाये तो इस रोग से मरने वाले बच्चों की संख्या कम हो जायेगी।

पोषित बच्चों की बजाय कुपोषित बच्चों को अतिसार ज्यादा होता है और उन्हीं की मृत्यु भी होती है। सबसे बड़ी बात तो यह है कि अतिसार खुद भी कुपोषण का एक बहुत बड़ा कारण हो सकता है और यदि कुपोषण पहले से ही हो तो अतिसार उस बच्चे की दशा को और ज्यादा गंभीर बना देता है।

**कुपोषण से अतिसार (वस्त) होता है।
अतिसार से कुपोषण होता है।**

इसके कारण एक 'दुष्ट घेरा' बनता है जिसमें एक को दूसरा गंभीर बनाता है। इस कारण अतिसार से बचने और उसके इलाज, दोनों के लिए ही पोषण बहुत जरूरी है।



कुपोषण और अतिसार का 'दुष्ट घेरा' जो कि कई बच्चों की मृत्यु का कारण बनता है।

**कुपोषण से बचकर अतिसार से बचें
अतिसार से बचकर कुपोषण से बचें।**

यह जानने के लिए कि अतिसार सहित विभिन्न रोगों से बचने और उनके साथ लड़ने के लिए कौन-कौन से आहार लाभदायक होते हैं, अध्याय ११ पढ़ें।

अतिसार से बचाव दो बातों पर निर्भर करता है—**अच्छा पोषण और स्वच्छता**। निजी और सार्वजनिक स्वच्छता के विषय में बहुत से सुझाव अध्याय १२ में दिये गये हैं। इनमें **शौचालय (टट्टियों) का इस्तेमाल, शुद्ध पानी का महत्व और धूल व मक्खियों से आहार का बचाव** आदि शामिल हैं।

शिशुओं को अतिसार से बचाने के लिए यहां कुछ दूसरे सुझाव दिये जा रहे हैं :

* **शिशुओं को बोतल का दूध पिलाने की बजाय स्तनपान करायें**। पहले ४ महीने तक शिशुओं को केवल स्तनपान ही करायें। स्तनपान से शिशुओं में अतिसार से लड़ने की शक्ति आती है। यदि किसी कारणवश शिशु को स्तनपान नहीं कराया जा सकता हो तो उसे कप और चम्मच से दूध पिलायें। दूध पिलाने के लिए **बोतल का इस्तेमाल न करें**। उसे साफ रखना मुश्किल होता है, इसलिए छूत लगने का खतरा रहता है।

* जब आप शिशु को ठोस आहार देना शुरू करें तो पहले-पहल उसे थोड़ा-सा ही दें और वह भी अच्छी तरह मसलकर। उसे अभी ठोस आहार को पचाने की आदत डालनी है। लेकिन यदि आपने शुरू में ही काफी ज्यादा आहार खिला दिया तो उसे अतिसार हो सकता है।

* शिशु व उसके रहने की जगह को साफ-सुथरा रखें। हमेशा ध्यान रखें कि वह गन्दी चीजों को उठाकर मुँह में न डाले।

* शिशुओं को अनावश्यक दवाएं न दें।



स्तनपान करने वाला शिशु
अतिसार से बचा रहता है।

अतिसार (दस्त) का इलाज :

प्रायः अतिसार के लिए किसी भी दवाई की जरूरत नहीं होती। यदि अतिसार का रूप गंभीर हो तो उसमें सबसे बड़ा खतरा निर्जलन (पानी की कमी) का होता है। और यदि अतिसार काफी लम्बे समय तक रहे तो इसमें **कुपोषण** का सबसे ज्यादा खतरा रहता है। इससे स्पष्ट होता है कि इसके इलाज का महत्वपूर्ण भाग यह है कि अतिसार से पीड़ित व्यक्ति को **तरल पदार्थों और पौष्टिक आहार** की काफी ज्यादा मात्रा मिलनी चाहिए। अतिसार चाहे किसी भी कारण से हो, निम्नलिखित बातों का हमेशा ध्यान रखें :

१. निर्जलन से बचें या उस पर काबू पायें। जिस व्यक्ति को पानी जैसे पतले दस्त लगे हुए हों, उसे काफी ज्यादा मात्रा में तरल पदार्थों का सेवन करना चाहिए। यदि अतिसार का रूप गंभीर है या व्यक्ति में निर्जलन के लक्षण भी दिखाई देने लगे हैं तो उसे पुनर्जलन पेय (पृष्ठ १८२) दें। यदि वह तरल पदार्थ न पीना चाहे, तब भी उसे प्यार से बार-बार तरल पदार्थ पीने को कहें। हर पांच-दस मिनट के बाद उसे तरल पदार्थ के कई घूंट पिलायें।

२. पोषण संबंधी आवश्यकताओं को पूरा करें। अतिसार से पीड़ित व्यक्ति जब भी कुछ खाना पीना चाहे, उसे वह सब तुरन्त मिलना चाहिए। बच्चों और कुपोषित व्यक्तियों के विषय में यह बहुत महत्वपूर्ण होता है।

- * अतिसार वाले शिशु को स्तनपान कराते रहना चाहिए।
- * छोटे और कम वजन वाले शिशुओं तथा दुबले-पतले कमजोर व्यक्ति को अतिसार के दौरान और स्वस्थ होने पर काफी मात्रा में पौष्टिक आहार (प्रोटीन और शक्ति देने वाले) खाने चाहिए। यदि व्यक्ति बहुत ज्यादा बीमार होने की वजह से (या उल्टियों के कारण) कुछ खा-पी न सकता हो तो जब भी वह कुछ खाने-पीने के योग्य हो, उसे पौष्टिक आहार (प्रोटीनयुक्त) दें। हो सकता है कि आहार देने से उसे पहले से भी ज्यादा दस्त आयें, लेकिन इस तरह उसकी जान बच जायेगी।
- * यदि किसी कमजोर बच्चे को बहुत दिन तक दस्त लगे रहें या यह रोग बार-बार लौट आता हो तो उसे प्रोटीनयुक्त आहार दें। इसके अलावा प्रायः और किसी दवा की जरूरत नहीं होती।
- * यदि भली प्रकार से पोषित (स्वस्थ) किसी बड़े बच्चे या व्यक्ति को गंभीर किस्म का अतिसार भी हो जाये तो वह केवल पुनर्जलन पेय, चाय व दूसरे प्रकार के तरल पदार्थों का सेवन करने से काफी जल्दी स्वस्थ हो सकता है। लेकिन यदि दस्त (अतिसार) एक दिन से ज्यादा रहे तो उसे आहार लेना शुरू कर देना चाहिए।

अतिसार से पीड़ित व्यक्ति के लिए आहार		
जब व्यक्ति को उल्टियाँ आ रही हों या वह कोई आहार न खा सकता हो तो उसे :	जैसे ही व्यक्ति कुछ खाने-पीने के योग्य हो जाये, उसे बायीं ओर लिखे तरल आहारों के साथ निम्नलिखित या इनसे मिलते-जुलते आहार भी खाने चाहिए :	
	शक्ति देने वाले आहार पके हुए केले या केले की सब्जी चावल दलिया या अच्छी तरह पके हुए दूसरे अनाज ताजी मकई (अच्छी तरह पकी और कुचली हुई) आलू पपीता	शरीर-निर्माण वाले आहार दालें, मटर और फलियाँ (अच्छी तरह पकी और मसली हुई) अंडे (उबले हुए) दूध (कई बार इसके कारण समस्या पैदा हो सकती है, देखिए पृष्ठ १८७) मुर्गा (उबला या भुना हुआ) मांस (अच्छी तरह पका हुआ— बिना तेल या चिकनाई वाला) मछली (अच्छी तरह पकी हुई)
चाय, चावलों का मांड, मूमेँ माँस, अंडे या फलियों का शोरबा, मीठे पेय, पुनर्जलन पेय स्तन का दूध पीना चाहिए।	इन्हें न खाये-पीये ज्यादा मिर्चे-मसले वाले आहार	
चिकनाई और तेल वाले आहार कच्चे फल	शराब तथा कोई भी रेचक तथा जुलाब संबंधी दवाएं	

अतिसार और दूध :

शिशुओं के लिए माँ का दूध सबसे उत्तम आहार है। शिशु को दस्तों के दौरान भी स्तनपान कराती रहें। इससे दस्त नहीं लगते, बल्कि यह तो शिशु के जल्दी स्वस्थ होने में सहायता करता है।

जिन बच्चों को अतिसार हो, उनके लिए गाय, भैंस या बकरी का दूध प्रोटीन का एक उत्तम साधन हो सकता है। हाँ, यदि बच्चा बुरी तरह से कुपोषित हो तो वह इस दूध को हजम नहीं कर सकेगा और नतीजा यह निकलेगा कि उसे और ज्यादा दस्त लग जायेंगे। यदि ऐसा हो तो उसे कम दूध दें और दूध को दूसरी चीजों के साथ मिलाकर दें। लेकिन यह हमेशा याद रखें : अतिसार से पीड़ित और कुपोषित बच्चे को काफी मात्रा में प्रोटीन मिलने चाहिए। यदि उसका दूध घटाया जाये तो उसे बदले में दाल, फलियाँ, अंडे की जर्दी, मुर्गी, माँस और मछली जैसे आहार अच्छी तरह पकाकर और मसलकर अवश्य दें। यदि फलियों को छीलकर उबाला जाये और उन्हें मसलकर बच्चों को दिया जाये तो उन्हें पचाना आसान होता है।

जैसे ही बच्चा कुछ स्वस्थ होगा, वह खुद ही दूध को पचाने लगेगा। तब उसे दूध के कारण ज्यादा दस्त नहीं आयेंगे।

अतिसार के लिए दवाएं :

अतिसार के अधिकतर मामलों में प्रायः किसी भी दवा की जरूरत नहीं होती। लेकिन कुछ विशेष मामलों में उचित दवाएं लाभदायक हो सकती हैं। आजकल अतिसार की चिकित्सा के लिए इस्तेमाल की जाने वाली दवाएं बहुत कम ही लाभ पहुंचाती हैं। इनमें से कुछ तो हानिकारक भी हैं :

अतिसार की चिकित्सा के लिए निम्नलिखित दवाओं का प्रयोग न किया जाये तो बेहतर होगा

क्योलिन और पेक्टिन (जैसे कि क्योपेक्टेट, पृष्ठ ४१७) युक्त अतिसार विरोधी दवाओं से मल गाढ़ा हो जाता है और उसकी निकासी देर से होती है। लेकिन ये दवायें न तो छूत को ठीक करती हैं और न निजलन पर काबू पाती हैं। डिफेनोक्सीलेट (लोमोटिल) जैसी अतिसार विरोधी दवाओं का प्रयोग करने से तो छूत ठीक होने की बजाय लंबी अवधि तक रह सकती है।



अतिसार विरोधी दवाएं डाट की तरह काम करती हैं। वे छूतहा चीजों को भी पेट के अंदर ही रोक लेती हैं जिनका बाहर आना बहुत जरूरी होता है।



नियोमाइसीन और स्ट्रेप्टोमाइसीन युक्त अतिसार विरोधी दवाओं का इस्तेमाल नहीं करना चाहिए। ये लाभ पहुंचाने की बजाय आंत को और ज्यादा हानि पहुंचाती हैं।

अतिसार के कुछ मामलों में एम्पिसिलीन और टेट्रासाइक्लीन जैसी प्रतिजीवाणु दवाएं लाभदायक होती हैं। लेकिन यदि ये दवायें शिशुओं को दी जायें तो कई बार इनके कारण भी उन्हें दस्त लग जाते हैं। यदि इन दवाओं को २-३ दिन से ज्यादा समय तक लेने के बाद भी अतिसार ठीक होने की बजाय बढ़ता जा रहा है तो इन दवाओं को बंद कर दें। हो सकता है कि प्रतिजीवाणु दवाओं से अतिसार बढ़ गया हो। ८ वर्ष से छोटे बच्चे को टेट्रासाइक्लीन न दें।

क्लोरेमफेनिकोल के प्रयोग में कई खतरे हैं (देखिए पृष्ठ ४०१)। इसलिए इस दवा का आम दस्तों के लिए तथा एक और एक महीने से छोटे बच्चे के लिए प्रयोग न करें।

जिस व्यक्ति को दस्त लगे हों उसे रेचक दवा या जुलाब कभी नहीं देना चाहिए। इससे स्थिति और ज्यादा बिगड़ सकती है। निर्जलन होने का खतरा बढ़ जाता है। सामान्य दस्तों के लिए घरेलू उपचार के बारे में देखिये अध्याय एक, पृष्ठ १५।

विभिन्न प्रकार के दस्तों (अतिसार) में विशेष चिकित्सा :

आम तौर पर अतिसार की चिकित्सा तरल पदार्थों और पौष्टिक आहार की काफी मात्रा देने से की जा सकती है। लेकिन कभी-कभी विशेष चिकित्सा की जरूरत भी होती है।

अतिसार का उपचार करते समय इस बात को हमेशा दिमाग में रखें कि शिशुओं को होने वाले कुछ प्रकार के दस्तों का कारण **आंत की छूत** नहीं होता। इसलिए हमेशा **कान, गले और मूत्राशय क्षेत्र** की छूत के लक्षणों की जाँच करें। यदि इस तरह की किसी छूत का पता चले तो पहले उसका इलाज किया जाना चाहिए। **खसरे** के लक्षणों की भी जाँच करें।

यदि किसी बच्चे को अतिसार के साथ ही **सर्दी-जुकाम** भी हो तो इस प्रकार के दस्तों का कारण वायरस की छूत या 'आंत का फ्लू' होता है। इनके लिए किसी भी विशेष उपचार की जरूरत नहीं होती। ऐसी स्थितियों में बच्चे को काफी मात्रा में तरल पदार्थ देते रहें।

कई बार अतिसार के कुछ मामले ऐसे भी हो सकते हैं जो पूरी तरह समझ में नहीं आते। उनके लिये ट्यूब की जाँच या दूसरी प्रकार की जाँच द्वारा पता लग सकता है कि उनका उपचार कैसे करें। लेकिन अक्सर ट्यूब को देखने, कुछ प्रश्न पूछने से और दूसरे प्रकट लक्षणों की जाँच करने से आप अतिसार के बारे में काफी कुछ जान सकते हैं। लक्षणों और चिन्हों के अनुसार चिकित्सा संबंधी कुछ निर्देश हम यहाँ दे रहे हैं।

१. अचानक सामान्य दस्त लगना। बुखार नहीं होता। (पेट की गड़बड़ी? आंत का फ्लू?)

* तरल पदार्थों को काफी ज्यादा मात्रा में पियें। प्रायः इसके लिए किसी विशेष चिकित्सा की जरूरत नहीं होती। केयोलिन इसके लिए प्रभावहीन होती है क्योंकि न तो यह छूत से लड़ती है और न ही निर्जलन से बचाती है (देखिये पृष्ठ ४१७)।

* जब गंभीर रूप से मरोड़ (पीड़ादायक मरोड़) लगे हों तो बेलाडोना जैसी आकर्षीविरोधी (एंटीस्पास्मोडिक) दवा लाभदायक हो सकती है (सावधानी और खुराक के लिए देखिए पृष्ठ ४१५)।

२. अतिसार के साथ ही उल्टियाँ (कई कारण हो सकते हैं)

* यदि व्यक्ति (विशेष रूप से बच्चों) को दस्तों के साथ-साथ उल्टियाँ भी हों तो निर्जलन का खतरा बढ़ जाता है। इसलिए ऐसी स्थिति में पुनर्जलन पेय, (देखिये पृष्ठ १८२) फलों का रस, चाय या रोगी का मनपसंद तरल आहार जैसी चीजें दें जोकि बहुत महत्व रखती हैं। हर ५-१० मिनट के बाद उसे किसी भी तरल पदार्थ के कुछ घूंट पिलायें। यदि उल्टियाँ जल्दी ही बंद न हों तो प्रोमेथा-जाइन (पृष्ठ ४१६) या फेनोबारबिटल (पृष्ठ ४२२) जैसी दवा का प्रयोग किया जा सकता है।



* यदि आप उल्टियों पर काबू न पा सकें या रोगी में निर्जलन की स्थिति लगातार बिगड़ती रहे तो तुरन्त डाक्टर की सहायता लें।

३. जब दस्तों के साथ-साथ कफ या खून भी निकले। प्रायः दीर्घकालीन रोग। बुखार नहीं होता। (संभवतया अमीबा द्वारा पैदा किया गया पेचिश रोग। ज्यादा जानकारी के लिए देखिए पृष्ठ १६७।)

* इसके लिए मेट्रोनिडाजोल (पृष्ठ ४०७) का प्रयोग करें। इस दवा की सुझाई हुई खुराक ही लें। इस दवा के बाद भी यदि अतिसार ४ दिन से ज्यादा रहे तो तुरन्त डाक्टर की सलाह लें।

४. तीव्र (प्रचंड) अतिसार के साथ ही बुखार। खून आये या नहीं। (बैंक्टीरिया पेचिश? मोतीभरा? मलेरिया?)

* यदि निर्जलन संबंधी उपचार शुरू होने के बाद भी अतिसार से पीड़ित व्यक्ति को ६ घंटे से ज्यादा समय तक बुखार रहे और वह काफी बीमार भी दिखाई दे तो एम्पिसिलीन (पृष्ठ ३६६) का प्रयोग करें। एम्पिसिलीन न मिले तो टेट्रासाइक्लीन (पृष्ठ ४००) का प्रयोग करें।

* यदि रोगी की स्थिति काफी गम्भीर हो या उसे एम्पिसिलीन अथवा टेट्रासाइक्लीन से भी कोई लाभ न हो रहा हो तो तुरन्त डाक्टरी सहायता लें। यदि मोतिभरा (टायफाइड) के लक्षण दिखाई दें देखिये (पृष्ठ २२६) तो क्लोरेमफेनिकोल (पृष्ठ ४०१) की निश्चित खुराक दें।

* जिन क्षेत्रों में फालसीपेरम मलेरिया काफी होता हो, वहां बेहतर हो कि अतिसार और बुखार वाले व्यक्ति की चिकित्सा में दूसरी दवाओं के साथ ही क्लोरोक्वीन (पृष्ठ ४०५) को भी शामिल कर लिया जाये—विशेष रूप से जब व्यक्ति की तिल्ली बढ़ गयी हो।

५. बुलबुले वाले पीले रंग के बदबूदार दस्त। लेकिन साथ में खून या कफ न आ रहा हो। (गियार्डिया ? देखिए पृष्ठ १६८)

* इसका कारण सूक्ष्मदर्शी परजीवी जिसे गियार्डिया कहते हैं, या कुपोषण हो सकता है। दोनों ही स्थितियों में काफी मात्रा में पौष्टिक आहार, तरल पदार्थ और आराम करने से ही आमतौर पर ठीक हो जाते हैं। तीव्र गियार्डिया छूत की चिकित्सा मेट्रोनिडाजोल (पृष्ठ ४०७) से की जा सकती है। मेपाक्राइन (एटाब्राइन) सस्ती है, लेकिन यह उतनी ज्यादा प्रभावशाली नहीं होती।

६. दीर्घकालीन अतिसार (ऐसे दस्त जो काफी समय तक रहें या बार-बार हो जाते हों)

* इसका आम कारण होता है—कुपोषण। एक दूसरा कभी-कभी होने वाला कारण भी हो सकता है—जैसे कि अमीबा नामक परजीवियों द्वारा पैदा की गयी दीर्घकालीन छूत। इस बात का विशेष ध्यान रखें कि अतिसार से पीड़ित बच्चे को प्रोटीनयुक्त पौष्टिक आहार जरूर मिलना चाहिए (पृष्ठ १२८)। अगर तब भी हालत में सुधार न हो तो डाक्टरी सलाह लें।

७. चावल की माँड जैसे दस्त। (हैजा ?)

चावल की माँड जैसे दस्त हैजे की निशानी है (देखिए पृष्ठ २३१)। हैजा महामारी के रूप में फैलता है (एक ही समय में कई लोग इसके रोगी हो जाते हैं) बड़े बच्चों और वयस्कों के लिए यह रोग काफी खतरनाक होता है। हैजे की सूचना तुरन्त स्वास्थ्य अधिकारी को दी जानी चाहिए: अपने पास के स्वास्थ्य केन्द्र से सम्पर्क करें। यदि दस्तों के साथ-साथ उल्टियां भी हों तो निर्जलन काफी गंभीर रूप धारण कर लेता है। निर्जलन की लगातार चिकित्सा करते हुए साथ में या तो टेट्रासाइक्लीन (पृष्ठ ४००) की दुगुनी खुराक या क्लोरेमफेनिकोल (पृष्ठ ४०१) की सामान्य खुराक दें। डाक्टरी सहायता लें।

हैजे में मृत्यु निर्जलन के कारण ही होती है।

अतिसार (दस्तों) से पीड़ित शिशुओं की देखभाल

अतिसार शिशुओं और छोटे बच्चों के लिए विशेष रूप से खतरनाक होता है। प्रायः इसके लिए किसी भी दवा की जरूरत नहीं होती। लेकिन विशेष देखभाल की बहुत ज्यादा जरूरत होती है, क्योंकि शिशु निर्जलन से तुरन्त मर भी सकता है।

* उसे लगातार स्तनपान कराती रहें और पुनर्जलन पेय भी दें।

उसे स्तनपान करावें



* यदि उसे उल्टियाँ भी आ रही हों तो थोड़ा-थोड़ा करके कई बार स्तनपान करायेँ। इसके साथ ही हर ५-१० मिनट के बाद पुनर्जलन पेय की कुछ बूँदें भी पिलायेँ (देखिए उल्टियाँ, पृष्ठ १८२)।

और पुनर्जलन पेय भी पिलाय

* यदि स्तन का दूध उपलब्ध नहीं है तो उसे थोड़ा-थोड़ा करके दूसरा कोई दूध या पूरक दें (जैसे कि सोयाबीन का दूध)। उस दूध की मात्रा के आधे भाग में उबला हुआ पानी मिलायेँ। यदि यह लगे कि दूध से दस्त और ज्यादा तेज हो रहे हैं तो प्रोटीनयुक्त कोई दूसरा तरल आहार दें (उबली और मसली हुई फलियाँ, अंडे, मुर्गा, पतले मांस आदि के साथ शहद, चीनी गुड़ या भली प्रकार पके हुए चावल अथवा कोई दूसरा रेशे वाला आहार और उबला हुआ पानी)।



* यदि शिशु की आयु एक महीने से कम हो तो कोई भी दवा देने से पहले स्वास्थ्य कार्यकर्ता की सलाह लें। यदि स्वास्थ्य कार्यकर्ता नहीं मिलता और शिशु की हालत बिगड़ती जा रही हो तो एम्पिसिलीन मिला हुआ बच्चों वाला शर्बत दें (देखिए पृष्ठ ३६६)। बेहतर हो कि दूसरी प्रतिजीवाणु दवाओं का इस्तेमाल न ही किया जाये।

अतिसार में डाक्टर की सहायता कब लें।

अतिसार और पेचिश खतरनाक हो सकते हैं—विशेष रूप से जब वे छोटे बच्चों को हों—निम्नालखित स्थितियों में आपको डाक्टर की सहायता जरूर लेनी चाहिए:

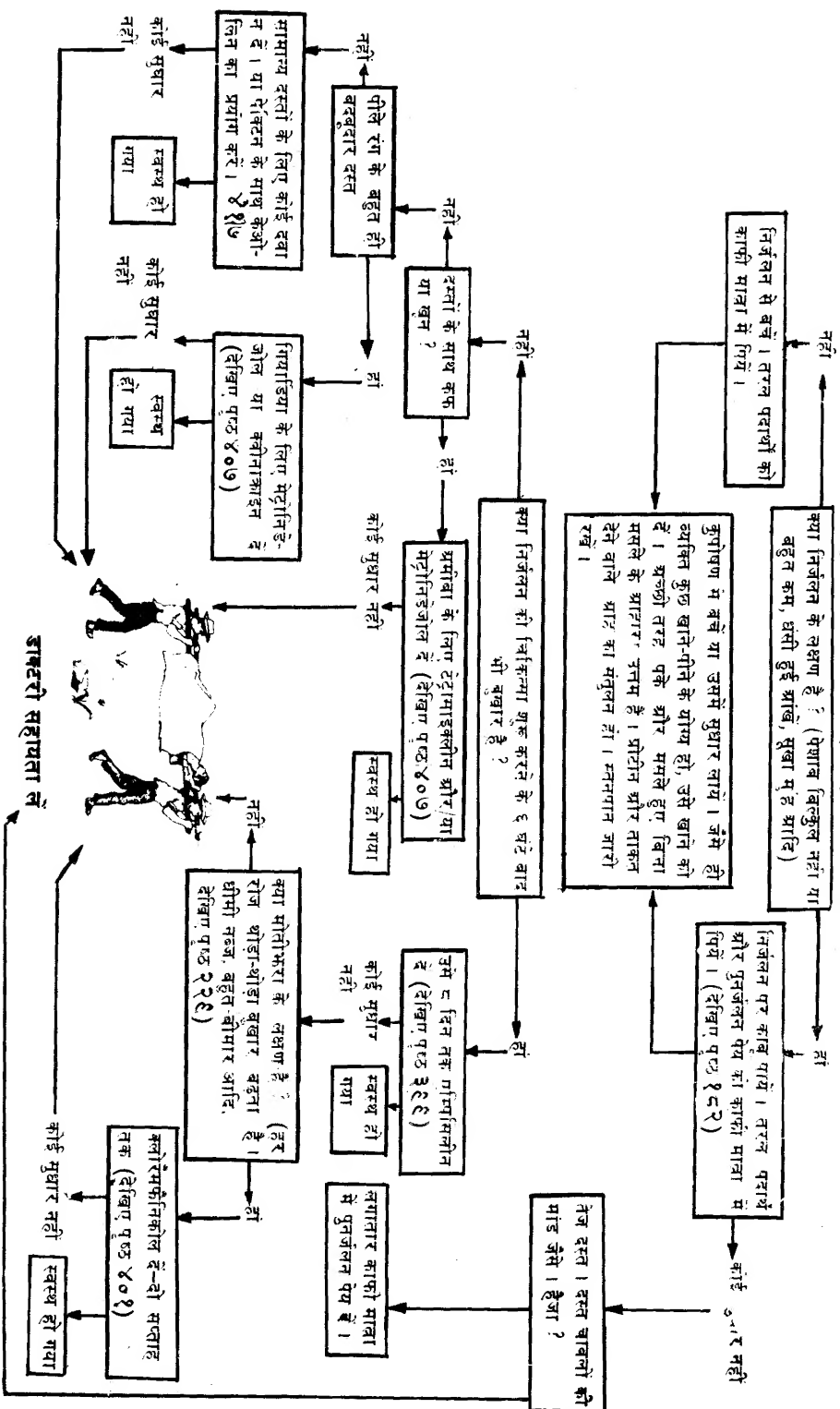
- * यदि दस्त लगातार ४ दिन से ज्यादा समय तक लगे रहें और हालत में कोई सुधार न हो या छोटे बच्चों के लिए एक दिन, यदि दस्त खतरनाक हों।
- * यदि व्यक्ति को निर्जलन हो गया हो और हालत लगातार बिगड़ रही हो।
- * यदि बच्चा कुछ भी खाये-पीये नहीं। या जो भी खाये-पीये, उसकी उल्टी कर दे।
- * यदि बच्चे को दौरे पड़ने लगें या उसका चेहरा और पांव सूज जायें।
- * यदि अतिसार होने से पहले व्यक्ति काफी कमजोर और कुपोषित हो (विशेष रूप से बच्चे और बूढ़े व्यक्ति)।
- * यदि दस्तों के साथ बहुत खून भी आ रहा हो तो यह बहुत ही खतरनाक हो सकता है चाहे अतिसार थोड़ा ही हो (देखिए, अवरुद्ध बड़ी आंत, पृष्ठ १०७)।

उल्टियाँ (कं)

बहुत से लोगों को, विशेष रूप से बच्चों को कभी-कभी पेट की गड़बड़ी की शिकायत हो जाती है जिसमें उल्टियाँ भी आती हैं। प्रायः इसके किसी कारण का पता नहीं चलता। यह कभी भी हो सकती है—पेट दर्द में, आंत दर्द में या बुखार में। इस प्रकार की सामान्य उल्टियाँ आमतौर पर खतरनाक नहीं होती और अपने आप ठीक हो जाती हैं।

गंभीर अतिसार से पीड़ित व्यक्ति को देखभाल

अतिसार (दस्त)



उल्टियाँ कई प्रकार की छोटी-बड़ी समस्याओं का एक लक्षण होती है। इसलिए ऐसी दशा में व्यक्ति की सावधानी से जांच करनी चाहिए। प्रायः उल्टी पेट और आंत की किसी निम्नलिखित समस्या के परिणामस्वरूप आती है : छूत (देखें अतिसार, पृष्ठ १८३), दूषित आहार से विष फैलना (पृष्ठ १७०) या प्रचंड पेट (उदाहरण के लिए उण्डुकपुच्छ शोथ (एपेंडेसाइटिस) या जब आंत में कोई चीज फंस जाये (पृष्ठ १७७)। इनके अतिरिक्त कुछ अन्य बीमारियों में भी उल्टी हो सकती है, जब तेज बुखार या तेज दर्द भी हो। वे हैं : मलेरिया (पृष्ठ २२७), यकृत-शोथ या पीलिया (हेपाटाइटिस, पृष्ठ २०६), टॉसिलाइटिस (पृष्ठ ३५६), कान का दर्द (पृष्ठ ३५५), सूत्रीय क्षेत्र की छूत (पृष्ठ २७८), दीमाग की नाड़ियों की सूजन, पित्ताशय का दर्द (पृष्ठ ३७५), या बार-बार होने वाला सर दर्द (पृष्ठ १६६)।



उल्टियों में खतरनाक स्थितियाँ : तत्काल डाक्टरी सहायता लें :

- * ऐसा निर्जलन जो लगातार बढ़ रहा हो और जिस पर आप काबू न पा रहे हों (पृष्ठ १८१)।
- * तेज उल्टियाँ जो २४ घंटे से ज्यादा देर तक आती रहें।
- * अति तीव्र उल्टियाँ। विशेष रूप से तब जब उल्टी का रंग हरा या भूरा हो या उसमें से टट्टी जैसी बदबू आ रही हो (अवरोध के लक्षण, पृष्ठ १०७)।
- * भोजन आंत में लगातार पीड़ा। विशेष रूप से तब जब व्यक्ति को टट्टी न आ रही हो या जब आपको व्यक्ति के पेट पर कान लगाने से सामान्य गुड़गुड़ाहट न सुनाई दे (देखिये प्रचंड पेट, अवरोध, एपेंडेसाइटिस, पृष्ठ)।
- * उल्टी के साथ खून आना (अल्सर, पृष्ठ १४६, सूत्रण रोग, पृष्ठ ३७४)।

सामान्य प्रकार की उल्टियों को रोकने के लिए :

- * उल्टियाँ तेज हों तो कुछ भी मत खायें।
- * बिना दूध की चाय के थोड़े से घूंट लें। चाय में अदरक या नींबू का रस मिलाया जाये तो ज्यादा लाभ हो सकता है।
- * अदरक का निम्बोड़ पियें। कुछ प्रकार की जड़ी-बूटियों की चाय भी लाभ पहुंचा सकती है।
- * निर्जलन के लिए थोड़ी-थोड़ी देर बाद मीठे शर्बत, चाय या पुनर्जलन पेय के थोड़े से घूंट दें। (पृष्ठ १८२)।
- * यदि उल्टियाँ जल्दी ही बन्द न हों तो उल्टी-विरोधी दवा का प्रयोग करें। जैसे कि प्रोमेथाजाइन (पृष्ठ ४१६), डिफेनहाइड्रामाइन (पृष्ठ ४१६) या फेनोबारबिटल (पृष्ठ ४२२)।

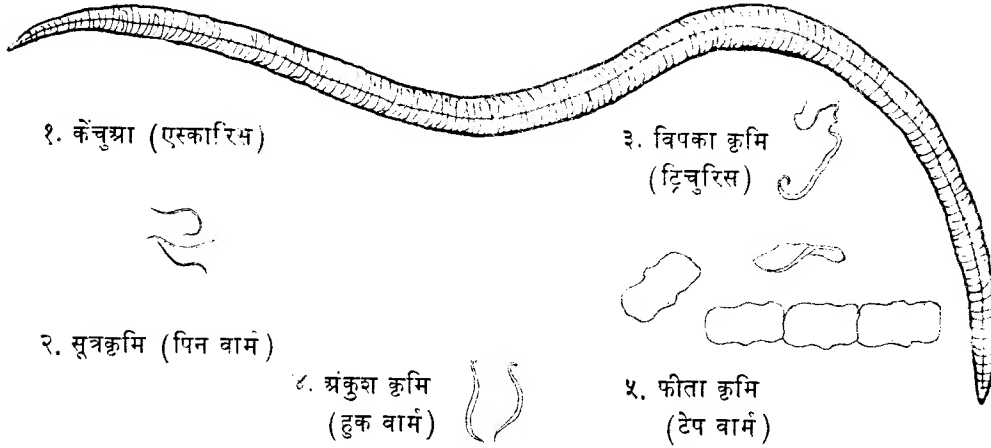


ये सभी दवाएं गोलियों, शर्बत या टीकों के रूप में मिलती हैं (गुदा के रास्ते से अन्दर पहुंचाई जाने वाली गोली के रूप में भी मिलती हैं)। गोलियों और शर्बत को भी गुदा के रास्ते में शरीर में पहुंचाया जा सकता है। इसके लिए गोलियों को पीसकर और पानी में मिलाकर एनीमा द्वारा या एक बिना सुई की टीके वाली पिचकारी द्वारा दिया जा सकता है।

जब इन दवाओं को मुंह के रास्ते लिया जाना हो तो दवा के साथ बहुत थोड़ा-सा ही पानी पियें और दवा लेने के बाद ५ मिनट तक और कुछ न खायें-पियें। निश्चित खुराक से ज्यादा दवा कभी न दें। उसी दवा की दूसरी खुराक तब तक न दें जब तक निर्जलन पर काबू न पा लिया जाये या व्यक्ति सामान्य रूप से पेशाब न करने लगे। यदि तेज उल्टियाँ और दस्तों के कारण से व्यक्ति किसी भी दवा को मुंह या गुदा द्वारा न ले सके तो इनमें से किसी भी दवा का टीका लगायें। प्रोमेथाजाइन सबसे अच्छी रहती है। ध्यान रहे कि सामान्य खुराक से ज्यादा न दें।

कृमि तथा आंतों के दूसरे परजीवी

लोगों की आंतों में कई प्रकार के कृमि और दूसरे कोड़े रहते हैं जो रोग उत्पन्न करते हैं। जो कृमि आकार में बड़े होते हैं, वे कभी-कभी व्यक्ति के मल में भी दिखाई दे जाते हैं।

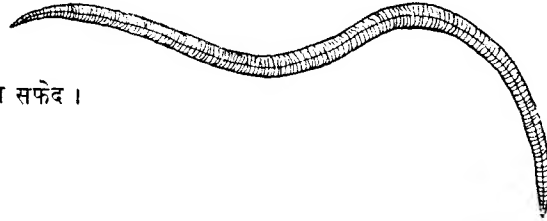


जो कृमि कभी-कभी व्यक्ति के मल में दिखाई दे जाते हैं, वे हैं : केंचुआ, सूत्रकृमि और फीता-कृमि। विपककृमि और अंकुश कृमि भोजन आंत में काफी ज्यादा संख्या में हो सकते हैं, लेकिन मल में दिखाई नहीं देते।

ध्यान दें : कृमिविरोधी अधिकतर दवाओं में पाइपराजाइन दवा होती है। ये दवाएं केवल केंचुओं और सूत्रकृमि के विरुद्ध ही प्रभाव दिखाती हैं। अन्य कृमियों के लिए दूसरी दवाओं का प्रयोग करना चाहिए।

केंचुआ

२० से ३० से. मी. लम्बा। रंग : गुलाबी या सफेद।



ये कैसे फैलते हैं :

मल से लेकर मुंह तक (मुंह में मल पहुंचने से) : स्वच्छता की कमी के कारण केंचुओं के अंडे एक व्यक्ति के मल से दूसरे व्यक्ति के मुंह तक पहुंच जाते हैं।

स्वास्थ्य पर प्रभाव :

जैसे ही व्यक्ति अंडों को निगलता है, अन्दर जाकर उनमें से बच्चे निकलते हैं और रक्त-संचार में प्रवेश कर जाते हैं। इससे सामान्य खुजली होने लगती है। उसके बाद छोटे-छोटे केंचुए फेफड़ों तक भी पहुंच जाते हैं। इसके कारण सूखी खांसी होने लगती है और कई बार तो निमूनिया भी हो जाता है जिसमें व्यक्ति को खांसी में खून आने लगता है। जब व्यक्ति खांसता है तो ये छोटे-छोटे केंचुए खांसी के साथ ऊपर आकर थूक निगलने पर फिर से आंतों में पहुंच जाते हैं। तब यहां वे अपने पूरे आकार में बढ़ने लगते हैं।

आंतों में ज्यादा केंचुए हों तो बेचैनी, अपच और कमजोरी हो सकती है। जिन बच्चों के पेट में काफी ज्यादा केंचुए हों, उनका पेट बड़ जाता है। कभी-कभी केंचुओं से दमा, दौरे या आंत का अवरोध भी हो सकता है (देखिये पृष्ठ १०७)। जब बच्चे को बुखार हो तो ये केंचुए कभी-कभी टट्टी के साथ बाहर भी निकल आते हैं या रंगते हुए नाक अथवा मुंह में से भी बाहर निकलने लगते हैं। कभी-कभी केंचुए श्वास-नली में भी चले जाते हैं जिसके कारण सांस रुकने लगता है।

बचाव :

चौचालयों का इस्तेमाल करें। कोई भी चीज खाने या भोजन बनाने से पहले हाथों को अच्छी तरह धोए मक्खियों से भोजन को बचायें। अध्याय १२ में लिखे स्वच्छता के निर्देशों का पालन करें।

चिकित्सा :

पाइप्राजाइन की प्रायः एक ही खुराक से केंचुओं से छुटकारा मिल जाता है। खुराक की उचित मात्रा के लिए पृष्ठ ४११ देखिए। कुछ घरेलू इलाज भी इसके लिए बहुत लाभदायक होते हैं। देखिये अध्याय १

सूत्रकृमि (पिनवार्म) :

१ से. मी. लम्बे। रंग - सफेद। घागे की तरह बहुत पतले।

ये कैसे फैलते हैं :

ये कृमि गुदा के बाहरी हिस्से पर हजारों की संख्या में अंडे देते हैं। इसके कारण प्रायः गुदा पर खुजली होती है—विशेषकर रात के समय। जब बच्चा हाथ से गुदा को खुजलाता है तो वे अंडे उसके नाखूनों के नीचे चिपक जाते हैं। इस प्रकार ये अंडे भोजन और दूसरी चीजों तक पहुंचते हैं। इसी प्रकार ये अण्डे बच्चे के मुंह में अथवा दूसरे लोगों के मुंह में पहुंचते हैं तथा कृमियों की छूत को और बढ़ावा मिलता है।



स्वास्थ्य पर प्रभाव :

ये कृमि खतरनाक नहीं होते। खुजली के कारण बच्चों की नींद जरूर खराब होती है।

चिकित्सा और बचाव :

- * जिस बच्चे को सूत्रकृमि हों उसे रात के वक्त तंग कपड़े पहनायें ताकि सोने समय वह गुदा को खुजला न सके।
- * टट्टी करने के बाद और सुबह उठने पर बच्चे की गुदा (चूतड़ों) और हाथों को अच्छी तरह धायें। खाना खाने से पहले भी हमेशा बच्चे के हाथों को भली प्रकार साफ करें।
- * उसके नाखूनों को छोटा-छोटा काटकर रखें।
- * उसके कपड़े बदलते रहें। उसे कई बार स्नान करवायें। हाथों और गुदा को विशेष रूप से साफ करें।
- * सोने समय बच्चे की गुदा पर वैसलीन या सरसों का तेल लगायें ताकि खुजली कम हो।
- * उसे पाइप्राजाइन युक्त कोई कृमिविरोधी दवा दें। खुराक के लिए देखिये पृष्ठ ४११। जब कृमियों के लिए बच्चे का इलाज किया जा रहा हो तो बेहतर यह हो कि ठीक उसी समय सारे परिवार का भी कृमियों के लिए इलाज किया जाये। घरेलू इलाज के लिए देखिये अध्याय १, पृष्ठ १६।
- * सूत्र कृमियों से बचने का सबसे अच्छा उपाय है स्वच्छता। दवाएं लेने से यदि सूत्र कृमियों को समाप्त कर दिया जाये तो स्वच्छता की कमी की वजह से ये दुबारा हो जाते हैं। सूत्र कृमि लगभग ६ सप्ताह तक जीवित रहते हैं। स्वच्छता के निर्देशों का पालन करने से बिना किसी दवा का इस्तेमाल किये ही कुछ सप्ताहों में अधिकतर कृमियों से छुटकारा पाया जा सकता है।

विपकृमि (ट्रिचुरिस) :

३ से ५ से. मी. लम्बे। रंग : गुलाबी या सलेटी।

केंचुए की ही तरह यह कृमि भी एक व्यक्ति के मल से दूसरे व्यक्ति के मुँह में पहुँचने से फैलता है। इस कृमि से आमतौर पर किसी भी तरह का खतरा नहीं होता, लेकिन फिर भी इससे दस्त लग जाते हैं। बच्चों को यदि ये कृमि हों तो उनकी गुदा से कभी-कभी आत बाहर निकल आती है। (रेकटम का प्रोलेप्स—मलाशय का भ्रंश)।

बचाव : इनसे बचने का ढंग भी वही है जो केंचुओं से बचने का होता है।

चिकित्सा : यदि इन कृमियों से कोई समस्या पैदा हो तो व्यक्ति को थायाबेंडाजोल या मबेंडाजोल दें। खुराक के लिए देखिये पृष्ठ ४११ और ४१२ मलाशय के भ्रंश होने पर बच्चे को गुनगुने गर्म पानी में बिछाये। इस तरह आत अपने आप अन्दर चली जायेगी। यदि इस प्रकार भी आत वापस अन्दर न जाये तो तुरन्त डॉक्टर की सहायता लें।

अंकुश कृमि :

१ से. मी. लम्बा। रंग : लाल।

अंकुश कृमि प्रायः मल में नहीं देखे जा सकते। इसके लिए टट्टी की जाँच करनी पड़ती है।

अंकुश कृमि कैसे फैलते हैं :

३. व्यक्ति छोटे-छोटे कृमियों को खाँसी के साथ ऊपर लाकर फिर निगल लेता है।

२. कुछ दिनों में कृमि रक्त-प्रवाह के साथ फेफड़ों में पहुँच जाते हैं। जब वे वहाँ पहुँच जाते हैं तो व्यक्ति को सूखी खाँसी हो जाती है कभी-कभी खून वाली खाँसी भी हो सकती है।

१. शिशु अंकुश कृमि नंगे पाँवों के रास्ते व्यक्ति के शरीर में प्रवेश करते हैं। इससे पाँवों में खुजली होने लगती है।

४. कुछ दिनों बाद व्यक्ति को दस्त या पेट दर्द हो सकता है।

५. ये कृमि भोजन आत की दीवारों से चिपक जाते हैं। ज्यादा कृमि हों तो व्यक्ति को कमजोरी और खून की कमी हो जाती है।

६. अंकुश कृमियों के अंडे व्यक्ति की टट्टी के रास्ते शरीर से बाहर निकलते हैं। तब नम मिट्टी पर इन अंडों से बच्चे निकलते हैं।

अंकुश कृमि छूत बचपन में होने वाले खतरनाक छूत के रोगों में से एक हैं। जिस बच्चे का रंग पीला है, या उसे मिट्टी खाने की आदत है या उसमें खून की कमी है—उसे अंकुश कृमि हो सकते हैं। यदि संभव हो तो उसकी टट्टी का परीक्षण किया जाना चाहिए।

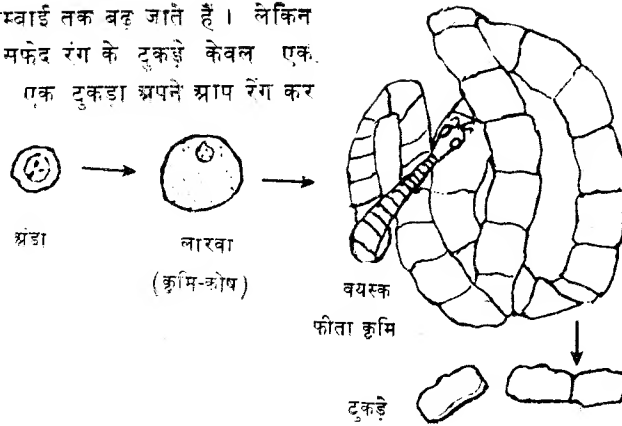
चिकित्सा : थायाबेंडाजोल, मबेंडाजोल, टेद्राक्लोरोईथिलीन (टी०सी०ई०) या बफेनियम का प्रयोग करें। खुराक और सावधानी के लिए देखिये पृष्ठ ४११ और ४१२। खून की कमी को पौष्टिक आहार या लोह-तत्व की गोलियाँ खाकर पूरा किया जा सकता (पृष्ठ १४७) है।

अंकुश कृमियों से बच्चे : शौचालय का इस्तेमाल करें।
नंगे पाँव न धूँएँ।

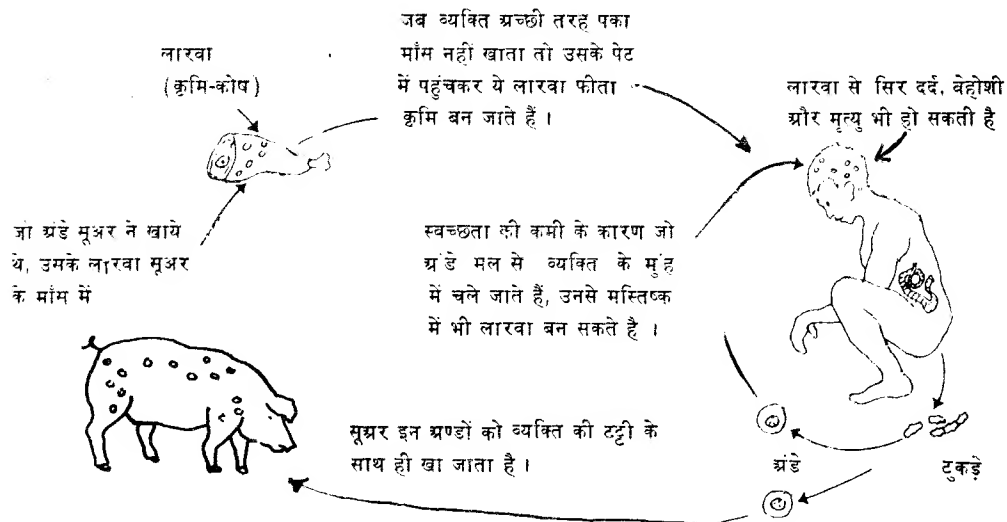
फीता कृमि :

फीता कृमि आंतों में कई मीटर की लम्बाई तक बढ़ जाते हैं। लेकिन मल में दिखाई देने वाले इनके छोटे-छोटे सफेद रंग के टुकड़े केवल एक से.मी. ही लम्बे होते हैं। कई बार इसका एक टुकड़ा अपने आप रंग कर बाहर आ जाता है और इसे अन्दर पहने कपड़ों में देखा जा सकता है।

सूअर या गाय के मांस को अच्छी तरह पका कर न खाया जाये तो ये कृमि हो जाते हैं।



वचाव : सभी प्रकार के मांस को (विशेष रूप से सूअर के मांस को) अच्छी तरह पका कर या भून कर खाये। अच्छी तरह देख लें कि भुने हुए मांस का कोई भीतरी भाग कच्चा तो नहीं रह गया।



स्वास्थ्य पर प्रभाव : जब फीता कृमि आंतों में हों तो कभी-कभी पेट में थोड़ा-थोड़ा दर्द होता है। लेकिन इनसे कुछ दूसरी समस्याएं भी पैदा हो सकती हैं।

सबसे बड़ा खतरा तब होता है जब लारवा व्यक्ति के दिमाग में पहुंच जाये। और यह तब होता है जब अण्डे व्यक्ति के मल से मुंह में पहुंच जायें। इसलिए जिस व्यक्ति को भी फीता कृमि हों, उसे स्वच्छता के नियमों का कड़ाई से पालन करना चाहिए। इसके साथ ही जल्दी से जल्दी अपना इलाज भी करवाना चाहिए।

चिकित्सा : निक्लोसामाइड (देखिये पृष्ठ ४१२), डिक्लोरोफेन (पृष्ठ ४१३), या क्वीनाक्राइन, मेपाक्राइन, एटानाइन, पृष्ठ ४०७) लें। निर्देशों का कड़ाई से पालन करें। घरेलू उपचार के लिए देखिये अध्याय १, पृष्ठ १६।

ट्रिकिनोसिस :

ये कृमि (तन्तु-कृमि) टट्टी में कभी नहीं दिखाई देते। ये व्यक्ति की आंतों को कुरेद-कुरेद कर उसकी मांसपेशियों में प्रवेश कर जाते हैं। ये कृमि भी फीता कृमियों की तरह ही सूअर का छुनहा मांस खाने से और दूसरे प्रकार का कम पका हुआ मांस खाने से होते हैं।

स्वास्थ्य पर प्रभाव : प्रभाव प्रायः इस बात पर निर्भर करता है कि व्यक्ति ने कितनी मात्रा में छुनहा मांस खाया है : हो सकता है कि व्यक्ति पर कोई असर न हो, और ऐसा भी हो सकता है कि वह बहुत बीमार हो जाये, और उसकी मृत्यु हो जाये। इसके कारण व्यक्ति को कुछ घण्टों बाद से लेकर ५ दिन बाद तक अतिसार हो सकता है और उसे पेट में कुछ रोग अनुभव हो सकता है।

जब छूत का रूप गंभीर हो तो व्यक्ति को यह सब हो सकता है :

- * ठंड के साथ बुखार चढ़ना
- * मांसपेशियों में दर्द
- * आंखों के आसपास सूजन।
- * कभी-कभी पांवों पर सूजन भी आ सकती है।
- * चमड़ी पर काले या नीले रंग के छोटे छोटे दाने (फुन्सियों जैमे) उभर आने हैं।
- * आंखों के सफेद हिस्से से खून बहना।

ज्यादा रोग में यह स्थिति ३-४ सप्ताह तक बनी रहती है।

चिकित्सा : तुरन्त डाक्टरी सहायता लें। थायाबेडाजोल से कुछ लाभ हो सकता है। खुराक के लिए देखिये पृष्ठ ४११। (कोटिको-स्टिरायड्स भी कुछ लाभ पहुंचा सकते हैं। लेकिन ऐसी दवा का इस्तेमाल केवल डाक्टर या स्वास्थ्य कार्यकर्ता द्वारा ही किया जाना चाहिए)।

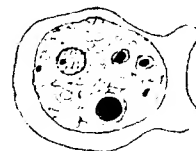
महत्वपूर्ण : यदि बहुत से लोग एक ही सूअर का मांस खाकर बीमार पड़ जायें तो यह रोग ट्रिकिनोसिस ही हो सकता है। यह खतरनाक हो सकता है। तुरन्त डाक्टरी सहायता लें।

बचाव :

- * सूअर व दूसरी तरह के मांस को अच्छी तरह पकाकर खायें।
- * सूअरों को बचा हुआ मांस या हड्डियां आदि खाने को न दें

अमीबा :

अमीबा जैसा कि सूक्ष्मदर्शी में दिखाई देता है



ये कृमि न होकर छोटे-छोटे जीव या परजीवी होते हैं। इन्हें केवल सूक्ष्मदर्शी यन्त्र से ही देखा जा सकता है (एक ऐसा यंत्र जिससे छोटी चीजें बड़ी दिखाई देती हैं)।

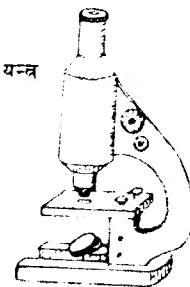
ये कैसे फैलते हैं :

जिन लोगों को अमीबा हों, उनकी टट्टी में ये परजीवी लाखों की संख्या में होते हैं। स्वच्छता की कमी के कारण ये अमीबा पानी व भोजन में प्रवेश कर जाते हैं जिससे दूसरे लोगों को भी अमीबा हो जाते हैं।

अमीबा की छूत के लक्षण :

कई स्वस्थ लोगों को भी अमीबा होते हैं। अमीबा अतिसार या खून वाले पेशिश की छूत का एक मुख्य कारण होता है। ये लक्षण उन लोगों में ज्यादा दिखाई देते हैं जो पहले से ही कमजोर या कुपोषित हो : कभी-कभी अमीबा जिगर में दर्दनाक और खतरनाक घाव पैदा कर देता है।

सूक्ष्मदर्शी यन्त्र



अमीबा द्वारा हुए पेचिश के मुख्य चिन्ह (लक्षण)

- * ऐसे दस्त, जो लगते हैं, ठीक होते हैं, फिर से लगते हैं। कभी-कभी बीच-बीच में कब्ज भी हो जाती है।
- * पेट में मरोड़ पड़ते हैं। व्यक्ति को बार-बार टट्टी जाना पड़ता है—चाहे टट्टी आये या ना आये, या केवल कफ (आंव) ही निकले।
- * कई पतले-पतले (लेकिन पानी जैसे नहीं) दस्त। साथ में बहुत सारी आंव। कई बार खून भी निकल आता है।
- * अति गम्भीर मामलों में टट्टी में निकलने वाले खून की मात्रा अधिक होती है। व्यक्ति काफी बीमार दिखाई देता है।
- * प्रायः बुखार नहीं होता।

दस्तों के साथ खून आने का कारण अमीबा या बैक्टीरिया की छूत हो सकती है। लेकिन बैक्टीरिया पेचिश (संग्रहणी) अचानक शुरू होते हैं। ये दस्त पानी जैसे होते हैं और व्यक्ति को प्रायः बुखार जरूर रहता है। इसे नियम ही समझें कि :

दस्त + खून + बुखार = बैक्टीरिया छूत (संग्रहणी)

दस्त + खून + बुखार नहीं = अमीबा

कभी-कभी आने वाले खूनी दस्तों के दूसरे कारण भी होते हैं। इसलिए कारण की सही जानकारी के लिए टट्टी का परीक्षण जरूरी होता है।

कभी-कभी ऐसा भी होता है कि अमीबा जिगर पर जाकर एक पीब से भरा हुआ फोड़ा बना देते हैं। इसके कारण पेट के ऊपरी, दायें हिस्से में दर्द रहता है। यह दर्द दायीं ओर की छाती तक भी पहुंच सकता है। जब व्यक्ति चलता है तो दर्द और भी ज्यादा होता है (इस प्रकार के दर्द की तुलना पित्ताशय की पीड़ा (पृष्ठ ३७५), यकृत शोथ (पीलिया, पृष्ठ २०६) और सूत्रण रोग (सिरासिस, पृष्ठ ३७४) के दर्द के साथ करें। यदि खांसी के साथ भूरे रंग का गाढ़ा पदार्थ निकले तो समझना चाहिए जिगर का फोड़ा फट गया है और वह फेफड़ों में रिसने लगा है।

चिकित्सा :

- * संभव हो तो डाक्टरी सहायता लें और टट्टी का परीक्षण करवायें।
- * आंत में अमीबा की सामान्य छूत हो तो उसे मेट्रोनिडाजोल से ठीक किया जा सकता है (खुराक, इलाज की अवधि और सावधानी के लिए देखिये पृष्ठ ४०७)।
- * अति गंभीर पेचिश और अमीबा के फोड़ों के लिए मेट्रोनिडाजोल लें (खुराक के लिए देखिए पृष्ठ ४०७)। यदि मेट्रोनिडाजोल न मिले तो क्लोरोक्वीन (देखिये पृष्ठ ४०५) लें। डाक्टरी सहायता लें।

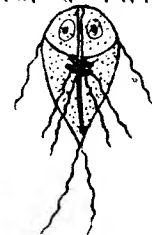
बचाव : शौचालयों का प्रयोग करें। पानी के साधनों को गन्दगी से बचायें। स्वच्छता के नियमों का पालन करें। पौष्टिक आहार खाने और शराब का प्रयोग न करने से भी अमीबा वाले पेचिशों से बचाव रहता है। थकान से भी बचें।

गियाडिया :

गियाडिया भी अमीबा की ही तरह का एक सूक्ष्म परजीवी है जो भोजन आंत में रहते हुए अतिसार पैदा करता है। विशेष रूप से बच्चों में ये अतिसार (दस्त) दीर्घकालीन भी हो सकते हैं और कभी-कभी भी हो सकते हैं।

जिस व्यक्ति को बुलबुले वाले पीले रंग के बदबूदार दस्त हों, लेकिन दस्तों के साथ खून या आंव न हो तो उसे शायद गियाडिया छूत ही है। पेट गैस या बदहजमी के कारण फूल जाता है। आंतों में हल्की-हल्की ऐंठन होती है और काफी ज्यादा पाद आते हैं। इसमें प्रायः बुखार नहीं होता।

गियाडिया छूत प्रायः अपने आप ही ठीक हो जाती है। पौष्टिक आहार से लाभ होता है। यह छूत गंभीर रूप ले ले तो इसकी चिकित्सा मेट्रोनिडाजोल (खुराक के लिए देखिए पृष्ठ ४०७) से की जा सकती है। क्वीनाक्राइन (पृष्ठ ४०७) सस्ती तो है, लेकिन उतनी प्रभावशाली नहीं।



सूक्ष्मदर्शी यन्त्र से गियाडिया इस तरह दिखाई देता है।

सिरदर्द और अधसीसी

साधारण सिरदर्द से छुटकारा प्रायः आराम करने और एस्प्रीन लेने से मिल जाता है। कई बार गर्म पानी से भीगा हुआ तौलिया गर्दन के पीछे रखने और गर्दन व कंधों को धीरे-धीरे मलने से भी लाभ होता है। कुछ घरेलू उपचार भी लाभ पहुंचाते हैं।

जिस बीमारी में भी बुखार चढ़ता हो, उसमें सिरदर्द होना आम बात है। यदि सिरदर्द बहुत तेज हो तो तनिका-शोथ (गर्दन-तोड़) के लक्षणों की जांच करें (पृष्ठ २२५)।

ऐसा सिरदर्द जो अक्सर हो जाता हो वह किसी न किसी दीर्घकालीन रोग अथवा नजर की कमजोरी का लक्षण हो सकता है। ऐसी स्थिति में पौष्टिक आहार और अच्छी तरह नींद लेने से बहुत फायदा होता है। यदि सिरदर्द जल्दी ही ठीक न हो तो डाक्टर की सहायता लें।

अधसीसी बहुत ही तेज किस्म का ऐसा सिरदर्द है जो केवल सिर के एक ही तरफ होता है। अधसीसी के ये दोरे जल्दी-जल्दी भी पड़ सकते हैं और महीनों या सालों बाद भी।

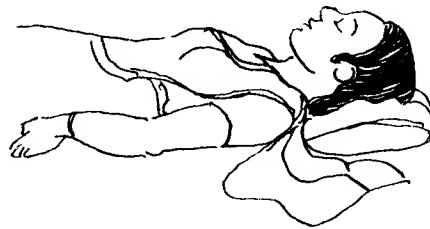
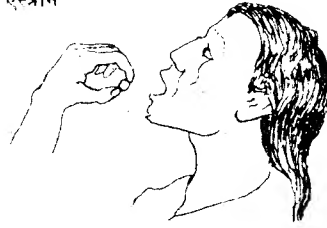
अधसीसी की शुरुआत धुंधला दिखाई देने, रोशनी का अजीब सा धब्बा दिखाई देने या एक हाथ अथवा पांव के सुन्न होने पर होती है। उसके बाद तेज सिरदर्द शुरू होता है जो कई दिन तक एक जैसा तेज रह सकता है। इसमें कई बार उल्टियां भी आ जाती हैं। अधसीसी काफी तकलीफ देने वाला रोग जरूर है, लेकिन खतरनाक नहीं है।

अधसीसी की रोकथाम के लिए पहला लक्षण दिखाई देते ही निम्नलिखित करें :

- * तेज काँफी या तेज काली चाय (बिना दूध की) के साथ एस्प्रीन की दो गोलियाँ खा लें।
- * अन्धरे स्थान पर आराम से लेट जायें। आराम करने की पूरी कोशिश करें। अपनी समस्याओं के बारे में बिल्कुल न सोचें।
- * विशेष रूप से गंभीर अधसीसी के लिए कैफीनयुक्त एगॉटैमाइन (केफेरगोट, पृष्ठ ४१५) की गोलियाँ लें। पहले २ गोलियाँ लें और उसके बाद हर ३० मिनट के बाद एक गोली लेते रहें जब तक कि दर्द ठीक न हो जाये। एक दिन में ६ गोलियों से ज्यादा न लें।

साधारण और घबराहट से होने वाले सिरदर्द में कई बार घरेलू उपचार भी आधुनिक दवा जितना अक्सर डालते हैं।

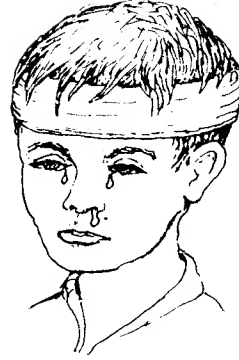
एस्प्रीन



सर्दी-जुकाम और फ्लू

सर्दी-जुकाम और फ्लू वायरस के आम छुतहा रोग हैं, जिनके मुख्य लक्षण हैं : नाक बहना, खांसी, गला खराब होना, कभी-कभी बुखार और जोड़ों में दर्द। छोटे बच्चों को इन छुतहा रोगों के साथ दस्त भी लग सकते हैं।

सर्दी-जुकाम और फ्लू आम तौर पर बिना किसी दवा के अपने आप ठीक हो जाते हैं। **पैनसिलीन टेट्रासाइक्लीन या दूसरी प्रतिजीवाणु दवाओं का इस्तेमाल न करें**, क्योंकि ये दवाएं लाभ की बजाय हानि ही पहुंचाती हैं।



- * काफी मात्रा में पानी पियें और आराम करें।
- * एस्प्रीन (पृष्ठ ४१४) या एसिटामिनोफेन (पृष्ठ ४१४) बुखार को कम करने के साथ ही बदन और सिर के दर्द को भी कम करती हैं। सर्दी-जुकाम के लिए उपलब्ध दूसरी प्रकार की महंगी गोलियों का एस्प्रीन से ज्यादा कोई प्रभाव नहीं होता। तो फिर ज्यादा पैसे खराब करने से क्या लाभ?
- * भाप को नाक के रास्ते अन्दर खींचें। इससे बन्द नाक खुल जाती है। (देखिए पृष्ठ २०५)।
- * विशेष आहार की जरूरत नहीं है। लेकिन सन्तरे का रस और नीबू का मीठा शर्बत इसके लिए विशेष रूप से लाभदायक होते हैं।

सर्दी-जुकाम और बन्द नाक की चिकित्सा के बारे में अगले पृष्ठ देखिये।

यदि सर्दी-जुकाम या फ्लू एक सप्ताह से ज्यादा समय तक रहे या व्यक्ति को बुखार भी हो जाये या उसे खांसी के साथ काफी मात्रा में बलगम आ रहा हो या उसके सांस छोटे और छाती में दर्द हो तो उसे श्वास-नली शोथ (ब्रांकाइटिस) या निमूनिया भी हो सकता है (देखिये पृष्ठ २०७ और २०८)। प्रतिजीवाणु दवा का इस्तेमाल करें। बूढ़ों, बच्चों और पहले से श्वासनली शोथ से पीड़ित लोगों को अगर सर्दी-जुकाम हो जाये तो निमूनिया हो जाने का बहुत खतरा रहता है।

सर्दी-जुकाम में अकसर गला खराब हो जाता है। इसके लिए किसी विशेष दवा की जरूरत नहीं होती। यदि गुनगुने गर्म पानी से गरारे किये जायें तो काफी लाभ होता है। लेकिन, यदि तेज बुखार के साथ गला भी खराब हो जाये तो ये लक्षण स्ट्रेप्टोकोकल-थ्रोत के हो सकते हैं। इसके लिए विशेष उपचार की आवश्यकता होती है (देखिए पृष्ठ ३५६)।

सर्दी-जुकाम से बचाव :

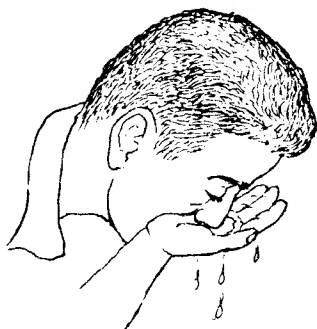
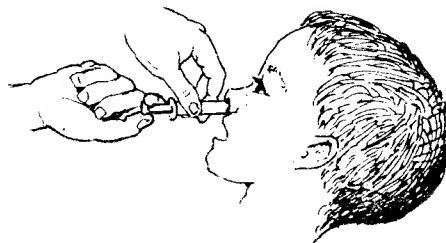
- * अच्छी नींद और पौष्टिक आहार : ये दोनों ही सर्दी-जुकाम को रोकने में सहायता देते हैं। सन्तरे, टमाटर और विटामिन-सी वाले दूसरे फल खाने से भी लाभ होता है।
- * लोग सोचते हैं कि भीगने से सर्दी-जुकाम हो जाता है। परन्तु, यह सही नहीं है। लेकिन अगर सर्दी-जुकाम पहले से हो और ऊपर से भीग जाये तो सर्दी-जुकाम गंभीर रूप ले सकता है। सर्दी-जुकाम रोग की छूत जिन लोगों में होती है, उनके द्वारा छींकने से रोग के जीवाणु हवा में आ जाते हैं। और उनके द्वारा यह रोग दूसरे लोगों तक फैलता है।
- * इसलिए अगर कोई व्यक्ति चाहता है कि उसके सर्दी-जुकाम की छूत किसी और को न लगे तो उसे अलग से खाना और सोना चाहिए। विशेष रूप से बच्चों को तो रोगी से दूर ही रखना चाहिए। उसे खांसते या छींकते हुए अपने मुंह और नाक को ढंक लेना चाहिए।
- * सर्दी-जुकाम कहीं कान के दर्द (पृष्ठ ३५५) का रूप न ले ले, इसके लिए अपना नाक जोर से छिन-रुने की बजाय केवल हमाल या किसी साफ कपड़े से पोंछें। बच्चों को भी ऐसा ही करने को कहें।

बंद और बहता नाक

सर्दी-जुकाम या किसी एलर्जी के फलस्वरूप नाक बन्द हो जाता है या बहना शुरू कर देता है (अगला पृष्ठ देखें)। अगर नाक में बहुत सा मूँल जमा हो जाये तो इससे बच्चों को कान का दर्द और वयस्कों को नाड़ी-व्रण हो जाता है।

बन्द नाक को खोलने के लिए निम्नलिखित करें :

१. छोटे बच्चों के नाक में टीके वाली पिचकारी (बिना सुई की) डालकर नाक का सारा मूँल बाहर खींच लें, इस तरह :



२. बड़े बच्चे और वयस्क हल्का नमक मिला पानी अंजुरी में लेकर नाक के रास्ते ऊपर खींच सकते हैं। इससे बंद नाक की जकड़न ढीली पड़ जाती है। बिना नमक मिला पानी भी प्रयोग में लाया जा सकता है।

३. खौलते हुए पानी की भाप सूँघने से भी बन्द नाक खुल जाता है। इसकी चर्चा पृष्ठ २०५ पर की गयी है।

४. बहते या बन्द नाक को केवल पोंछें। ज्यादा तेज न छिनकें। नाक को छिनकने से कान का दर्द और नाड़ी-व्रण जैसे छुत्तहा रोग हो जाते हैं।

५. जिन लोगों को सर्दी-जुकाम के बाद कान का दर्द और नाड़ी-व्रण जैसी शिकायतें हो जाती हों, वे नाक में डालने वाली फेनिलेफराइन (पृष्ठ ४१८) जैसी दवा को डालकर इन रोगों से बच सकते हैं। थोड़ा-सा नमक वाला पानी नाक के द्वारा खींचने के बाद इस तरह नाक में दवा की बूँदें डालें।

सिर को एक तरफ करके नाक के नीचे वाले छेद में दो या तीन बूँदें डालें। थोड़ी देर इसी तरह रहें और फिर दूसरे छेद में दवा डालें।

चेतावनी : नाक की जकड़न हटाने वाली दवा की बूँदों का प्रयोग तीन दिन तक, दिन में तीन बार से अधिक न करें। नाक के छिद्रों को ड्रापर मत छूने दें।



फेनिलेफराइन युक्त जकड़न हटाने वाला शरबत (सिरप) भी गुणकारी हो सकता है।

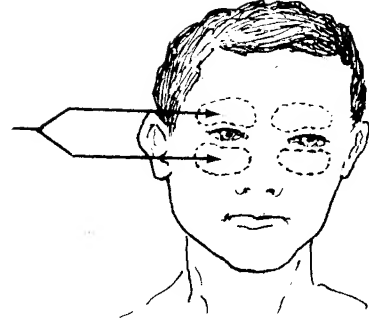
कान और नाड़ी की छूत से बचने के लिए नाक को पोंछें—छिनकें नहीं।

नाड़ी-वृण (नासूर)

नाड़ी-वृण नाड़ियों की दीर्घकालीन जलन (सूजन) या नाक की हड्डी के नासूर (हड्डी के छेद जो नाक में खुलने हैं) को कहते हैं।

लक्षण :

- * चेहरे पर आँखों से ऊपर और नीचे पीड़ा (यह पीड़ा तब ज्यादा बढ़ जाती है जब आप हड्डियों को धीरे से थप-थपायें या रोगी व्यक्ति नीचे झुके)।
- * नाक में गाढ़ा और बदबूदार मूल या पीव। नाक अक्सर बन्द रहता है।
- * बुखार (कभी-कभी)।



चिकित्सा :

- * नाक द्वारा नमक वाला थोड़ा पानी ऊपर खींचें (देखिये पृष्ठ २०१)।
- * चेहरे पर गर्म पानी का सेंक करें।
- * भाप सूँघने से भी नाक की जकड़न ढीली होती है।
- * फेनिलेफराइन (नियो-मिनेफराइन, पृष्ठ ४१८) जैसी नाक की जकड़न दूर करने वाली दवा का प्रयोग करें।
- * टेट्रासाइक्लीन (पृष्ठ ४००), एम्पिसिलीन (पृष्ठ ३६) या पैनसिलीन जैसी किसी प्रतिजीवाणु प्रतिजीवाणु दवा का प्रयोग करें।
- * यदि यह सब करने से भी व्यक्ति को आराम न आये तो डाक्टर की सहायता लें।

बचाव :

जब आपको सर्दी-जुकाम हो या आपका नाक बन्द हो तो उसे साफ रखने का प्रयत्न करें। पृष्ठ २०१ पर लिखे निर्देशों का पालन करें।

परागज ज्वर (एलर्जिक रिनाइटिस)

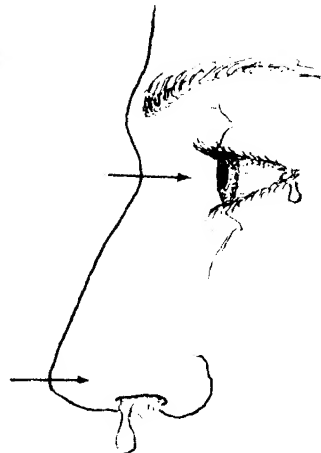
नाक बहना और आँखों की खूजली जैसी एलर्जी हवा में उपस्थित किसी चीज का साँस लेने के कारण होती है (अगला पृष्ठ देखें)। वर्ष के कुछ दिनों में तो यह एलर्जी काफी गम्भीर हो जाती है।

चिकित्सा :

क्लोर्फेनिरेमाइन (पृष्ठ ४२०) जैसी एंटीहिस्टैमाइन (एलर्जी दूर करने वाली) दवा का इस्तेमाल करें। डाइमैन्हाइड्रेट (ड्रामामाइन, पृष्ठ ४२०) दवा भी लाभ पहुँचा सकती है।

बचाव :

यह पता लगायें कि व्यक्ति को यह एलर्जी किस-किस चीज से होती है (उदाहरण के लिए घूल, मुगियों के पंख, पराग आदि)। तब उन्हीं चीजों से दूर रहने या बचने की कोशिश करें।



एलर्जी-प्रतिक्रिया (एलर्जिक रिएक्शन)

एलर्जी ऐसी परेशानी या प्रतिक्रिया को कहते हैं जो कुछेक विशेष लोगों को ही होती है। यह तब होती है जब वे जिन चीजों के संवेदनशील हैं उनको :

- * सांस द्वारा अन्दर खींचते हैं
- * खाते हैं
- * टीका लगता है
- * या शरीर को छूते हैं

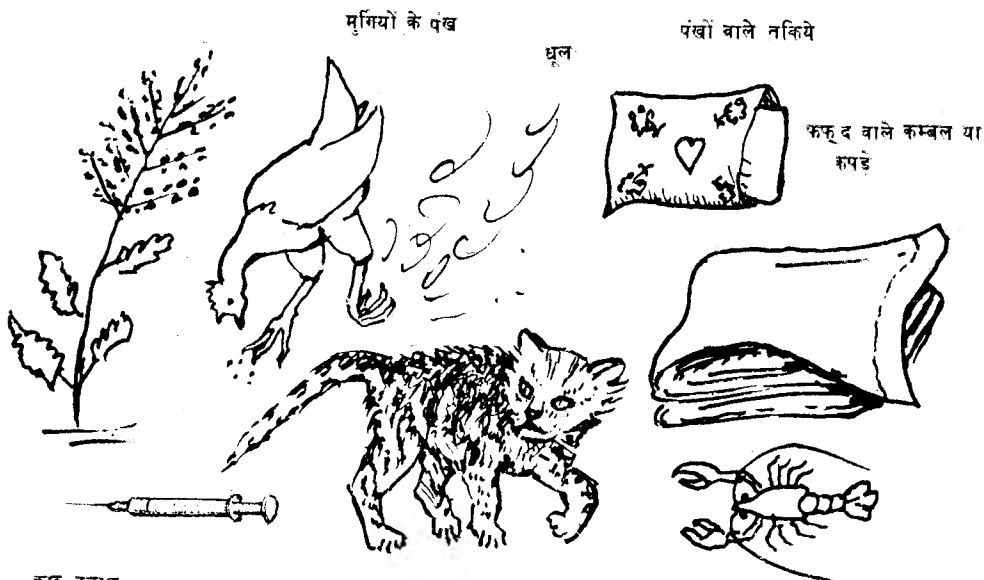
एलर्जी-प्रतिक्रिया सामान्य भी हो सकती है और गम्भीर भी। इनमें ये शामिल हैं :

- * खुजली वाले ददारे, ढेलेदार चकत्ते या पित्ती (पृष्ठ २४४)
- * नाक बहना और आँखों में खुजली या जलन (परागज ज्वर, पृष्ठ २०२)
- * गले में जलन, सांस लेने में कठिनाई या दमा (अगला पृष्ठ देखें)
- * एलर्जी प्रघात (पृष्ठ ८३)
- * अतिसार (बच्चों को दूध से एलर्जी होती है। लेकिन कभी-कभी किसी एक बच्चे को ही होती है। (पृष्ठ १८४)

एलर्जी छूत नहीं है, इसलिए यह एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति को नहीं लगती। लेकिन जिन माता-पिता को एलर्जी हो, उनके बच्चों को भी वही एलर्जी हो सकती है।

लोगों को एलर्जी अक्सर साल के कुछ विशेष मौसमों में ज्यादा होती है—या जब भी वे एलर्जी वाली चीजों के संपर्क में आते हैं। एलर्जी की प्रतिक्रिया के प्रमुख कारण ये हैं

कुछ तरह के फूलों
और घास का पराग



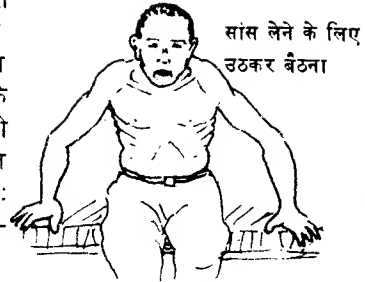
कुछ दवाएँ—
विशेष रूप से
पैनिसिलीन या हास-
मिगम (घोड़ों के मेदा
का रस) के टीके
(देखिये पृष्ठ ८३)

बिल्ली तथा हमारे पशुओं
के बाल

विशेष आहार
जैसे कि मछली,
मछ आदि।

दमा

दमा रोग से पीड़ित व्यक्ति को साँस की हकावट के दौरे पड़ते हैं। जब व्यक्ति साँस बाहर निकाल रहा हो तो उसके साँसों में सीटी (सिसकारी) या घरघराहट की आवाज की ओर ध्यान दें। जब दमा का रोगी साँस लेता है तो हंसली और पसली के बीच की चमड़ी अन्दर की ओर धंस जाती है। यदि व्यक्ति को पूरी हवा न मिल पा रही हो तो उसके नाखून और होंठ नीले पड़ सकते हैं और गर्दन की नसों में सूजन आ सकती है। प्रायः बुखार नहीं होता। खाँसी के साथ सफेद रंग का थोड़ा-सा बलगम हो सकता है।



साँस लेने के लिए
उठकर बैठना

दमा अक्सर बचपन से शुरू होता है और ज़िंदगी भर के लिए मुसीबत बन जाता है। यह रोग छुतहा (संक्रामक) तो नहीं है, लेकिन फिर भी यह उन बच्चों को ज्यादा होता है जिनके माता-पिता को भी दमा हो। यह आम तौर पर साल के कुछ मौसमों में या रात के वक्त गम्भीर रूप धारण कर लेता है। जिन लोगों को कई वर्षों तक दमा रहे, उन्हें बाद में वात-स्फिति (एमफीजीमा, देखिए पृष्ठ २०७) रोग हो सकता है।

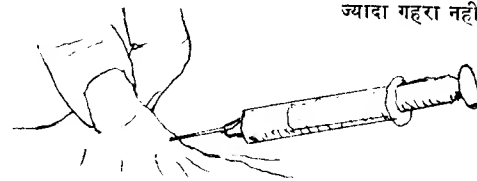
दमे का दौरा उस चीज को खाने या सूँघने से पड़ सकता है जिस चीज से व्यक्ति को एलर्जी हो (देखिए पृष्ठ २०३)। बच्चों के दमे की शुरुआत प्रायः सर्दी-जुकाम से होती है। कुछ लोगों को घबराहट और चिन्ता से भी दमे का दौरा पड़ सकता है।

चिकित्सा :

- * यदि घर के अन्दर दमे का दौरा गम्भीर रूप धारण करता जा रहा हो तो उस व्यक्ति को बाहर खुले में ले जायें ताकि उसे स्वच्छ और काफी ज्यादा हवा मिल सके। शांत रहें और रोगी को दिलासा दें और उसका हौसला बढ़ायें।
- * व्यक्ति को तरल पदार्थों की काफी मात्रा दें। इससे बलगम की जकड़न ढीली होती है और व्यक्ति आसानी से साँस लेने लगता है। खोलते हुए पानी की भाप सूँघने से भी आराम मिल सकता है (पृष्ठ २०४)।
- * साधारण दौरे की स्थिति में व्यक्ति को एफेड्रिन या थियोफिलिन (देखिए पृष्ठ ४१६) दें।
- * यदि दमे के दौरे का रूप गम्भीर है तो एड्रेनालिन का टीका लगायें : बयस्कों को १/२ टीके वाली शीशी और बच्चों को १/४ शीशी। यदि जरूरत पड़े तो यही दवा तीन बार तक दोहराई जा सकती है (बचाव के लिए देखिए पृष्ठ ४१६)।
- * यदि व्यक्ति को बुखार भी हो या दौरा लगातार तीन दिन से ज्यादा रहे या व्यक्ति का बलगम गाढ़ा और पीला हो जाये तो टेट्रासाइक्लीन के कैप्सूल (पृष्ठ ४००) या एरिथ्रोमाइसीन (पृष्ठ ४००) दें।
- * कभी-कभी केंचुओं के कारण भी दमा हो जाता है। दमे से पीड़ित उन बच्चों को पाइपराजाइन (पृष्ठ ४११) देकर देखें जिनके लिये आपको शक हो कि उन्हें केंचुए हैं।
- * यदि व्यक्ति जल्दी ही ठीक न हो तो डाक्टर की सहायता लें।
- * रोगी को शांत करने या सुलाने वाली नशीली दवाएं न दें।

बचाव :

दमे से पीड़ित व्यक्ति को ऐसी चीजें नहीं खानी या सूँघनी चाहिए जिनसे दमे का दौरा पड़ता हो। घर और काम करने वाली जगह साफ-सुथरी रखनी चाहिए। घर में मुर्गे-मुर्गियों और दूसरे जानवरों को न आने दें। बिस्तरों को धूप लगवायें। कभी-कभी बाहर खुली हवा में सोने से भी लाभ होता है। दमे के रोगी ऐसी जगह पर रहें जहाँ वायु शुद्ध हो तो उन्हें लाभ हो सकता है।



एड्रेनालिन का टीका केवल
चमड़ी के नीचे ही लगायें,
ज्यादा गहरा नहीं

यदि आपको दमा है तो धूम्रपान न करें—धूम्रपान से आपके फेफड़ों को और ज्यादा नुकसान होता है।

खाँसी

खाँसी अपने आप में कोई रोग नहीं है। लेकिन यह दूसरे कई ऐसे रोगों का एक लक्षण है जो गले, फेफड़ों या वायु-नलिकाओं (फेफड़ों तक हवा ले जाने वाली नलिकाएं) पर प्रभाव डालते हैं। नीचे ऐसी ही कुछ समस्याएं दी गयी हैं जिनके दौरान विभिन्न प्रकार की खाँसी भी होती है :

<p>सूखी खाँसी—जिसमें बलगम बिल्कुल नहीं आता या थोड़ा-सा ही आता है :</p> <p>सर्दी-जुकाम या फ्लू (पृष्ठ २००)</p> <p>कृमि-जब फेफड़ों में से गुजर रहे हों (पृष्ठ १६३)</p> <p>खसरा (पृष्ठ ३५८)</p> <p>धूम्रपान करने वालों की खाँसी (धूम्रपान, पृष्ठ १७८)</p>	<p>बलगम वाली खाँसी</p> <p>श्वासनली शोथ (ब्रॉकाइटिस, पृष्ठ २०७)</p> <p>निमोनिया (पृष्ठ २०८)</p> <p>फेफड़े का व्रण (फोड़ा, पृष्ठ २०८)</p> <p>ब्रॉकाइटिस (पृष्ठ २०८)</p>	<p>ऐसी खाँसी जिसमें घरघराहट या खाँय-खाँय की आवाज आती हो या सांस लेने में कठिनाई हो :</p> <p>दमा (पृष्ठ २०४)</p> <p>काली खाँसी (पृष्ठ ३६०)</p> <p>डिफ्थीरिया (पृष्ठ ३६१)</p> <p>हृदय रोग (पृष्ठ ३७१)</p> <p>बात-स्फीति (एम्फीसीमा पृष्ठ २०७)</p>
<p>दीर्घकालीन या लगातार होने वाली खाँसी तपेदिक (पृष्ठ २१६)</p> <p>धूम्रपान करने वालों या खान में काम करने वालों की खाँसी (पृष्ठ १७८)</p> <p>दीर्घकालीन श्वासनली शोथ (पृष्ठ २०७)</p>	<p>खाँसी में खून आना</p> <p>तपेदिक (पृष्ठ २१६)</p> <p>निमोनिया (पीला, हरा या खून से सना बलगम, पृष्ठ २०८)</p> <p>गम्भीर कृमि-छूत (पृष्ठ १६३)</p> <p>फेफड़ों का कैंसर १७८</p> <p>हृदय रोग (पृष्ठ ३७१)</p> <p>ब्रॉकाइटिस (पृष्ठ २०८)</p>	

खाँसी श्वासन-प्रणाली को स्वच्छ करने और बलगम तथा गले और फेफड़ों के जीवाणुओं से छुटकारा पाने का शरीर का एक प्राकृतिक ढंग है। इसलिए यदि खाँसी से बलगम पैदा हो तो उसे बंद करने के लिए कभी बवाएं न लें। इसके विपरीत कुछ ऐसा करें जिससे बलगम पतला होकर शरीर से बाहर निकले।

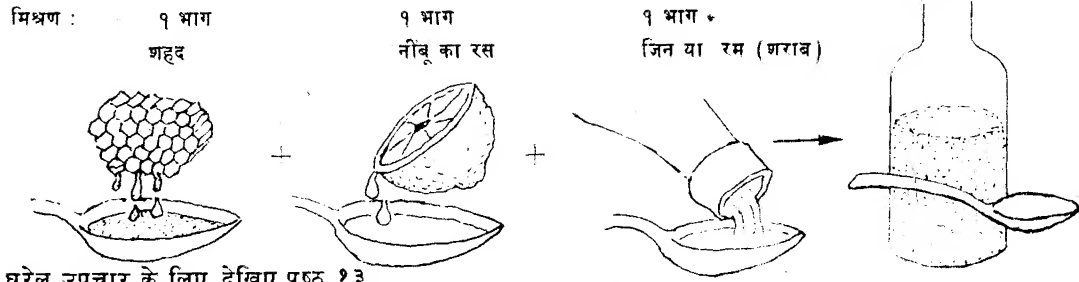
खाँसी की चिकित्सा :

१. बलगम को ढीला करने और खाँसी से आराम पाने के लिए पानी की काफी ज्यादा मात्रा पियें। किसी भी दवा से यह अधिक लाभ पहुंचाता है। (फिर भी पोटेशियम आयोडीन दवा लाभ पहुंचा सकती है, देखिये पृष्ठ ४१८)

खोलते हुए पानी की भाप भी सूँघें। कुर्सी पर बैठकर गर्म पानी की बाल्टी को पांखों के पास रख लें। अपने सिर को एक कपड़े से ढंक लें जो कि बाल्टी के चारों ओर भी लपेटा हो ताकि बाल्टी में से उठती हुई भाप सीधे आपके नाक मुँह को छुए। १५ मिनट तक इस भाप के गहरे-गहरे सांस लें। दिन में कई बार यही क्रिया करें। कुछ लोग पानी में पुदीना, सफेदे के पत्ते, वेपोरब या टिचर बेंजोइन डालना पसन्द करते हैं। लेकिन केवल गर्म पानी का भी उतना ही लाभ होता है।



२. सभी तरह की खांसी, विशेष रूप से सूखी खांसी के लिए निम्नलिखित मिश्रण दिया जा सकता है :



घरेलू उपचार के लिए देखिए पृष्ठ १३

हर २-३ घंटे के बाद एक छोटी चम्मच ले। छोटे बच्चों और उन लोगों को देने हुए जिन्हें मांस लेने में कठिनाई हो, इस मिश्रण में शराब न मिलायें।

३. ऐसी सूखी खांसी के लिए जो आपको सोने न दें : कोडीन के साथ खांसी का शर्वत दें (पृष्ठ ४१८)। यदि काफी मात्रा में बलगम हो या खांसी के साथ घरघराहट की आवाज आती हो तो कोडीन का इस्तेमाल न करें।

४. घरघराहट वाली खांसी (कठिन और आवाज पैदा करने वाले (सांस हो तो दमा (पृष्ठ २०४), दीर्घकालीन श्वासनली शोथ (ब्रांकाइटिस, पृष्ठ २०७) और हृदय रोग (पृष्ठ ३७१) सम्बन्धी जांच करें।

५. जो भी रोग खांसी का कारण हो, उसे पहले जानने और ठीक करने की कोशिश करें। यदि खांसी काफी दिन तक रहें या खांसी में खून, पीव अथवा बदबूदार बलगम आ रहा हो या व्यक्ति का वजन लगातार कम हो रहा हो या उसे सांस लेने में लगातार कठिनाई हो रही हो तो स्वास्थ्य कार्यकर्ता की सलाह लें।

६. यदि आपको किसी भी तरह की खांसी है तो धूम्रपान न करें। धूम्रपान फेफड़ों को नुकसान पहुंचाता है।

खांसी से बचने के लिए धूम्रपान न करें।

खांसी का उपचार करने के लिए खांसी पैदा करने वाले रोग का उपचार करें, तथा धूम्रपान न करें।

खांसी को शांत करने और बलगम को ढीला करने के लिए काफी मात्रा में पानी पिये—धूम्रपान न करें।

फेफड़ों से कफ (बलगम) को बाहर कैसे निकालें (पोस्टूरल ड्रेनेज)

यदि किसी बूढ़े या कमजोर व्यक्ति को काफी तेज खांसी हो और उसे कोशिश करने पर भी गाढ़े कफ से छुटकारा न मिल पा रहा हो तो पानी की काफी ज्यादा मात्रा का इस्तेमाल करना चाहिए। इसके साथ यह भी करें :

- * पहले बलगम को ढीला करने के लिए उसे पानी की भाप सूंघायें।
- * तब उसे इस प्रकार बिस्तर पर लिटायें कि उसका घड़ तो चारपाई से नीचे हो, लेकिन पिछला हिस्सा चारपाई के ऊपर। तब उसकी पीठ को जोर से थपथपाएं। इससे बलगम बाहर निकलने लगेगी।



श्वासनली शोथ (ब्रॉकाइटिस)

श्वासनली शोथ श्वसनी अथवा फेफड़ों में हवा पहुंचाने वाली नलियों की छूत होती है। इसमें काफी शोर वाली खांसी आती है—प्रायः कफ या बलगम के साथ। श्वसनली शोथ वायरस-छूत है, इसलिए प्रतिजीवाणु दवाएं इसके लिए प्रभावशाली नहीं होती। प्रतिजीवाणु दवाओं का इस्तेमाल तभी करें जब श्वसनली शोथ एक सप्ताह से ज्यादा समय तक रहे। या व्यक्ति की स्थिति में सुधार न हो रहा हो, या व्यक्ति में निम्निया (अगला पृष्ठ देखिए) के लक्षण दिखाई देने लगे हों, या रोगी को पहले से दीर्घकालीन फेफड़ों का कोई रोग हो।

दीर्घकालीन श्वसनली शोथ

लक्षण :

ऐसी बलगम वाली खांसी जो साल भर में कम से कम ३ माह तक रहे और हर साल आती रहे। कभी-कभी जब खांसी ज्यादा हो जाती है तो बुखार भी हो सकता है। जिस व्यक्ति को इस प्रकार की खांसी है, लेकिन तपेदिक अथवा दमा जैसा रोग नहीं है तो उसे संभवतया पुरानी ब्रॉकाइटिस है।



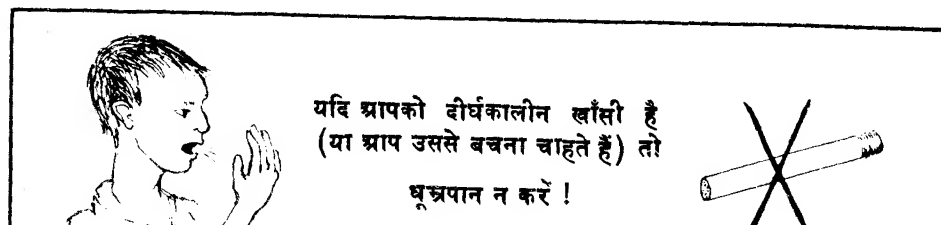
ढोल के आकार की छाती

- * यह बीमारी ज्यादा आयु वाले उन व्यक्तियों को ज्यादा होती है जो काफी अधिक धूम्रपान करते रहे हैं।
- * यह बीमारी बढ़कर वात-स्फीति (एम्फीजीमा) बन सकती है जो फेफड़ों की खतरनाक और असाध्य (जिसका उपचार नहीं किया जा सकता) बीमारी है। वात-स्फीति रोग से पीड़ित व्यक्ति को विशेष रूप से व्यायाम करते समय सांस लेने में बहुत कठिनाई होती है और उसकी छाती ढोल के आकार की हो जाती है।

‘एम्फीजीमा’ दीर्घकालीन दमा या दीर्घकालीन श्वसनली शोथ के कारण हो सकता है।

चिकित्सा :

- * धूम्रपान छोड़ दें।
- * कोई भी दमा विरोधी दवाई दें जिसमें एफीड्रीन या थियोफिलीन (पृष्ठ ४१८-४१९) हो।
- * जिन लोगों को दीर्घकालीन श्वसनली शोथ हो, उन्हें जब भी बुखार के साथ सर्दी-जुकाम या फ्लू हो, एम्पिसिलीन या टेट्रासाइक्लीन का प्रयोग करना चाहिए।
- * यदि व्यक्ति को चिपचिपे बलगम को बाहर निकालने में कठिनाई हो रही हो तो उसे गर्म पानी की भाप के सांस दिलायें (पृष्ठ २०४) तथा पोस्टूरल ड्रेनेज विधि से उसका बलगम बाहर निकालने की कोशिश करें (देखिए पृष्ठ २०६)



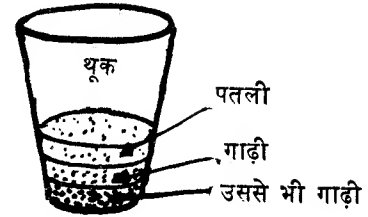
यदि आपको दीर्घकालीन खांसी है
(या आप उससे बचना चाहते हैं) तो
धूम्रपान न करें !

ब्रांकाइएक्टिसिस

जब फेफड़ों के लचकदार ऊतक (टिशु) किसी छूत, बहुत ज्यादा धूम्रपान अथवा फेफड़ों में ज्यादा धुआँ और धूल जाने से नाश हो जायें तो व्यक्ति को ब्रांकाइएक्टिसिस रोग हो जाता है।

लक्षण :

- * सुबह के समय खांसी के साथ सफेद रंग का काफी बलगम निकलना। ब्रांकाइएक्टिसिस की जांच करने के लिए किसी काँच के गिलास में बलगम को थूकें। थोड़ी देर बाद आप देखेंगे कि बलगम की तीन अलग-अलग परतें बन गयी हैं—जैसा कि यहाँ दिखाया गया है।
- * यह रोग प्रायः ज्यादा धूम्रपान करने वाले लोगों व उन व्याक्तियों को होता है जो कल-कारखानों और ज्यादा भीड़ वाली जगह पर रहते हों।
- * प्रायः बुखार नहीं होता।
- * यह रोग बढ़कर वात-स्फीति (एम्फीजिमा) बन सकता है।



चिकित्सा :

- * धूम्रपान छोड़ दें।
- * सुबह के समय पोस्टूरल ड्रेनेज करें (पृष्ठ २०६)
- * भाप को सूँघें।
- * काफी प्रोटीन युक्त आहार (पृष्ठ १२८-१२९)
- * संभव हो तो अपने रहने का स्थान बदल दें।

फेफड़े का फोड़ा

यह श्वसनिका (फेफड़ों में श्वासनली की पतली-पतली शाखाएँ—पृष्ठ २०९ पर चित्र देखिए) की रुकावट के कारण होता है। श्वसनिका की छूत के कारण फेफड़ों पर फोड़ा हो जाता है। पीब फेफड़ों में गिरती रहती है और व्यक्ति उसे बलगम के रूप में खांसकर बाहर निकलता है। यह बहुत ही खतरनाक स्थिति है, क्योंकि इससे सारे फेफड़ों में छूत फैलने का डर रहता है।

लक्षण :

- * खांसी के साथ गाढ़ा, पीला और गन्दी बदबू वाला बलगम।
- * तेज बुखार जो दिन में एक बार पसीने के कारण कम हो जाता है।
- * तेज नब्ज।
- * व्यक्ति काफी बीमार दिखाई देता है।

चिकित्सा :

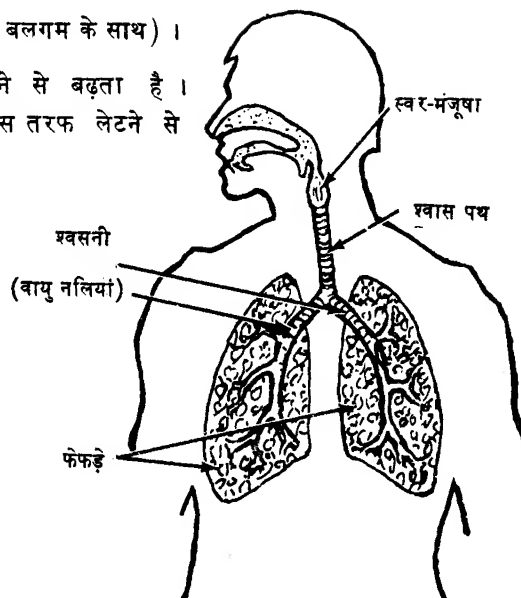
- * पोस्टूरल ड्रेनेज (देखिए पृष्ठ २०६)
- * पैनसिलीन का टीका (देखिए पृष्ठ ३६८)। यदि पैनसिलीन न मिले तो एम्पिसिलीन (पृष्ठ ३६९) या टेट्रासाइक्लीन (पृष्ठ ४००) का प्रयोग करें
- * बुखार के लिए एस्प्रीन या एसिटामिनोफेन
- * भाप को सूँघें
- * डाक्टरी सहायता लें

निम्ननिया

निम्ननिया फेफड़ों की खतरनाक छूत है। यह खसरा, काली खांसी, फ्लू, श्वासनली शोथ, दमा आदि सांस सम्बन्धी रोगों के बाद होता है या किसी भी भयानक रोग के बाद। यह रोग बच्चों के लिए विशेष रूप से खतरनाक होता है।

लक्षण :

- * तेज और छोटे-छोटे सांस। कभी-कभी घरघराहट भी होती है। नाक के छेद हर सांस के साथ फैल जाते हैं।
 - * खांसी (प्रायः पीली, हरी या खून से सनी बलगम के साथ)।
 - * छाती में दर्द (खांसी और गहरा सांस लेने से बढ़ता है। छाती में जिस तरफ दर्द हो रही हो उस तरफ लेटने से दर्द से राहत मिलती है)।
 - * तेज बुखार।
 - * व्यक्ति बहुत बीमार लगता है।
 - * बहुत बीमार लगने वाला बच्चा यदि एक मिनट में ५० छोटे-छोटे सांस ले तो संभवतया उसे निमोनिया ही है।
- (यदि सांस तेज और गहरे हों तो निर्जलन के लक्षणों की जांच करें, पृष्ठ १८१।)



चिकित्सा :

- * निमोनिया में प्रतिजीवाणु दवाओं का उपयोग मृत्यु को जीवन में बदल सकता है। पैनसिलीन (पृष्ठ ३६७) अथवा सल्फोनामाइड गोलीयों (पृष्ठ ४०२) का प्रयोग करें। गंभीर स्थिति में प्रोकेन पैनसिलीन (पृष्ठ ३६६) या एम्पिसिलीन (पृष्ठ ३६६) का टीका लगायें। बच्चों को वयस्कों के खुराक का १/४ से १/२ भाग दें।
- * बुखार और दर्द को कम करने के लिए एस्प्रीन या एसिटामिनोफेन (पृष्ठ ४१४) का प्रयोग करें।
- * तरल पदार्थों की काफी मात्रा दें। यदि व्यक्ति कुछ खा न सकता हो तो उसे तरल आहार और पुनर्जलन पेय (देखिये पृष्ठ १८२) की काफी मात्रा दी जानी चाहिए।
- * खांसी और बलगम से राहत पाने के लिए व्यक्ति को पानी की काफी मात्रा देने के साथ ही उस पानी की भाप भी सुंघायें (देखिये पृष्ठ २०५)। पोस्टूरल ड्रेनेज क्रिया भी लाभ पहुंचा सकती है (देखिये पृष्ठ २०६)।
- * यदि व्यक्ति के सांस घरघरा रहे हों तो कोई भी ऐसी दमा-विरोधी दवा लाभदायक हो सकती है जिसमें थियोफिलीन या एफीड्रीन हो।

छूतहा हैपाटाइटिस (जिगर की सूजन, पीलिया)

यकृत-शोथ वायरस छूत है जो जिगर को हानि पहुंचाती है। इससे बुखार नहीं होता या बिल्कुल थोड़ा-सा होता है। यह रोग बच्चों के लिए साधारण रोग होता है, लेकिन बड़ी आयु वाले लोगों के लिए यही खतरनाक भी हो सकता है। यह प्रायः महामारी के रूप में फैलता है।

लक्षण :

- * रोगी कुछ भी खाना-पीना या धूम्रपान करना नहीं चाहता। बिना खाये-पिये कई दिन गुजर जाते हैं।
- * कभी-कभी दायीं तरफ जिगर के पास दर्द होता है।



- * बुखार हो सकता है।
- * कुछ दिनों के बाद आंखों का रंग पीला हो जाता है।
- * भोजन को देखने या सूँघने से उल्टी आने लगती है।
- * पेशाब का रंग गहरा पीला या भूरा और टट्टी का रंग सफेद हो जाता है।

प्रायः व्यक्ति रोग के दौरान दो सप्ताह तक काफी बीमार होता है और बीमारी के बाद १ से ३ महीने तक काफी कमजोर रहता है।

चिकित्सा :

- * यकृत-शोथ में प्रतिजीवाणु दवाएं लाभ नहीं पहुंचाती। वास्तव में कुछ दवाएं पहले से रोगी जिगर को ज्यादा नुकसान ही पहुंचाती हैं। दवाओं का प्रयोग न करें।
- * रोगी को पूरे आराम के साथ ही काफी मात्रा में तरल पदार्थों को पीना चाहिए। यदि उसे खाना अच्छा न लगता हो तो उसे संतरे का रस, पपीता और दूसरे फल दें, साथ ही गन्ने का रस भी। इसके साथ ही प्रोटीन के लिए अच्छी तरह उबली हुई और मसली हुई फलियां, दालें और सब्जियां भी दें। मुर्गा भी अच्छा रहता है।
- * विटामिन लेने से लाभ हो सकता है।
- * उल्टियों पर काबू पाने के लिए देखिये पृष्ठ १६२।
- * जब रोगी खा-पी सकता हो तो उसे शक्तिदायक व प्रोटीनयुक्त संतुलित आहार दें। फलियां, मांस, मुर्गा और उबले हुए अण्डे लाभदायक होते हैं। सूअर की चर्बी और चिकनाई वाले पदार्थों को न दें। स्वस्थ होने के बाद भी कम से कम ६ महीने तक शराब न पियें।

बचाव :

- * यकृत-शोथ वायरस, दूषित पानी और आहार द्वारा एक व्यक्ति के मल से दूसरे व्यक्ति के मुँह में पहुंचते हैं (देखिये पृष्ठ १६०)। इसलिए दूसरे लोगों को इस रोग से बचाने के लिए यह बहुत जरूरी है कि रोगी के मल को दबाया या जला दिया जाये और रोगी को साफ-सुथरा रखा जाये। रोगी की देखभाल करने वाले व्यक्ति को रोगी को छूने के बाद हमेशा हाथों को अच्छी तरह धोना चाहिए।
- * छोटे बच्चों में प्रायः ये लक्षण प्रकट नहीं होते, लेकिन फिर भी उन्हें यकृत-शोथ रोग हो सकता है। वे दूसरों को भी यह रोग लगा सकते हैं। सारे परिवार के लिए स्वच्छता के निर्देशों का कड़ाई से पालन करना बहुत जरूरी होता है (देखिये पृष्ठ १६७ से १७१)।

चेतावनी : यकृत-शोथ ऐसी सूई से टीका लगाने से भी हो सकता है जिसे अच्छी तरह रोगाणुमुक्त (अच्छी तरह न उबाला हो) न किया गया हो। हर बार प्रयोग करने से पहले सुई और पिचकारी को अच्छी तरह उबालें।

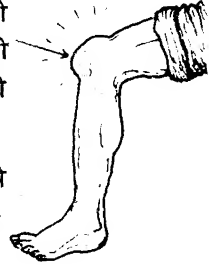
गठिया (पीड़ादायक, ज्वलनशील जोड़)

बड़ी आयु वाले लोगों के दीर्घकालीन पीड़ादायक जोड़ों या गठिया का पूरी तरह से इलाज नहीं किया जा सकता। फिर भी, निम्नलिखित करने से कुछ आराम मिलता है :

- * **आराम :** संभव हो तो ऐसे कठिन परिश्रम से बचें जिसके कारण दुखते जोड़ों को तकलीफ होती हो। गठिया के साथ बुखार भी हो तो दिन में सोने से आराम पहुंचता है।
- * **गर्म पानी का सेंक** (दुखते जोड़ों पर—देखिए पृष्ठ २३५ से २३६) करने से भी लाभ होता है।
- * **एस्प्रीन पीड़ा से राहत दिलाती है।** सामान्य पीड़ा की खुराक से गठिया की पीड़ा के लिए एस्प्रीन की खुराक अधिक होती है। दिन में ४ से ६ बार तीन-तीन गोलियां लें। यदि आपके कान बजने लगें तो गोलीयों की मात्रा घटा दें। एस्प्रीन के कारण होने वाली पेट की समस्याओं से बचने के लिए इन गोलीयों को दूध, भोजन, बाइकार्बोनेट आफ सोडा अथवा काफी ज्यादा पानी के साथ लें।
- * **थोड़ा सा व्यायाम** करना बहुत महत्वपूर्ण है क्योंकि उससे पीड़ादायक जोड़ों की सामान्य हरकत बनी रहती है।

यदि केवल एक ही जोड़ में सूजन है और वह गर्म लगता है तो वह संभवतया किसी छूत के कारण है (विशेष रूप से यदि साथ में बुखार भी है)। पैनसिलीन जैसी किसी प्रतिजीवाणु दवा का प्रयोग करें (देखिये पृष्ठ ३६७) और किसी स्वास्थ्य कार्यकर्ता की सलाह लें।

यदि छोटी आयु के लोगों या बच्चों को पीड़ादायक जोड़ों की शिकायत हो तो ये गठिया का बुखार (पृष्ठ ३५६) या तपेदिक (पृष्ठ २१६) जैसी किसी अन्य बीमारी के लक्षण हो सकते हैं।



कमर का दर्द

कमर के दर्द के कई कारण होते हैं। उनमें से कुछ ये हैं :

दीर्घकालीन पीठ के ऊपरी हिस्से के दर्द के साथ ही खांसी व वजन की कमी का कारण फेफड़ों का तपेदिक हो सकता है (पृष्ठ २१६)।



किसी बच्चे को पीठ के बीच में दर्द हो तो यह रीढ़ की हड्डी का तपेदिक हो सकता है (विशेष रूप से जब रीढ़ की हड्डी पर कूबड़ या पिंड राशि बनी हुई हो)।

पीठ के नीचे की तरफ का दर्द जो वजन उठाने या भारी मेहनत करने के अगले दिन ज्यादा होता हो, मोच हो सकता है।

पीठ के नीचे का तेज दर्द जो पहले-पहल वजन उठाते ही एकदम हुआ हो तो स्लिड-डिस्क हो सकता है।

विशेष रूप से जब यदि इसके साथ एक टांग या पांव में दर्द होने लगे या वह सुन्न हो जाये तो इसका कारण नस दब जाना हो सकता है।

कंधे झुकाकर खड़े होना या बैठना पीठ के दर्द का आम कारण है।



अधिक आयु वाले लोगों का दीर्घकालीन कमर (पीठ) का दर्द गठिया हो सकता है।

कमर के ऊपरी दायीं तरफ का दर्द पित्ताशय की समस्या के कारण हो सकता है (पृष्ठ ३७५)।

इस जगह पर तेज या दीर्घकालीन दर्द हो तो मूत्रीय समस्या हो सकती है (पृष्ठ २७८)।

कमर के निचले हिस्से का दर्द महिलाओं को यदि मासिक-धर्म या गर्भावस्था के दौरान हो तो यह सामान्य ही है (पृष्ठ २६४)।

पीठ के बहुत निचले हिस्से के दर्द का कारण कभी-कभी अण्डाशय, गर्भाशय या मलाशय की समस्या हो सकता है।

कमर के दर्द से बचाव और उसकी चिकित्सा :

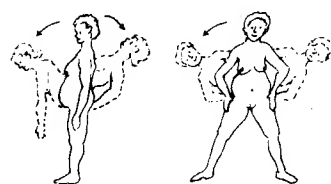
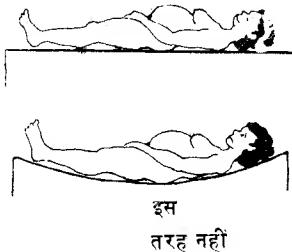
- * यदि कमर के दर्द का कारण तपेदिक, मूत्रीय छूत या पित्ताशय का रोग हो तो पहले कारण यानी रोग का इलाज करें। यदि आपको किसी गंभीर रोग का सन्देह हो तो डाक्टर की सहायता लें।

- * गर्भाविस्था आदि में होने वाले आम कमर-दर्द से बचने या उसे कम करने लिए ये करें :

हमेशा सीधे खड़े हों

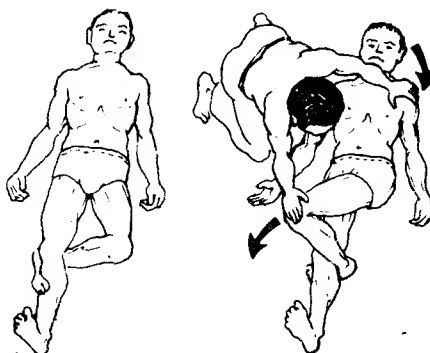
सीधी-सपाट चारपाई पर
या फर्श पर सोयें

कमर को मोड़ने का व्यायाम
करें ।



- * एस्प्रीन और गर्म पानी के सेंक से कई तरह के कमर-दर्द ठीक हो जाते हैं ।
* कमर के निचले हिस्से के दर्द के लिए जो वजन उठाने के कारण हुआ हो, उसमें एकदम आराम लाने के लिए यह करें :

व्यक्ति को इस प्रकार
लिटाये कि उसका एक
पांव दूसरी टांग के घुटने
के नीचे इस तरह दबा
हो ।



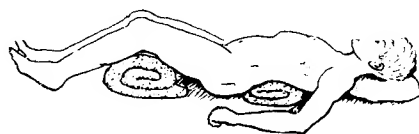
तब उसके कंधे को नीचे दबाते
हुए—

उसके घुटने को जोर से दबाएं
जिससे उसकी पीठ में बल पड़
सकें ।

इस क्रिया को पहले एक तरफ
करें, फिर दूसरी तरफ ।

चेतावनी : यदि कमर का दर्द चोट लगने या गिरने के कारण हो तो यह क्रिया न करें ।

- * यदि दर्द वजन उठाने या झटका लगने के कारण अचानक हुआ है और झुकने पर चाकू की मार जैसा दर्द होता है या दर्द टांगों तक जा रहा है या पांव सुन्न या कमजोर हो गया है तो यह गम्भीर स्थिति है । पीठ की ओर से आने वाली नस पीठ की हड्डियों के बीच में दबकर अकड़ जाये तो यह होता है । इसके लिए कुछ दिन तक पीठ के बल एकदम सीधा लेटना लाभदायक होता है । पीठ और घुटनों के नीचे कोई ऊंची चीज (विस्तर, तकिया आदि) रखने से लाभ होता है ।



- * एस्प्रीन लें और गर्म पानी का सेंक करें । यदि कुछ दिनों में दर्द से राहत न मिले तो डाक्टरी सहा-यता लें ।

स्फीत शिराएं

स्फीत शिराएं ऐसी शिराएं हैं जो सूजी और मुड़ी-तुड़ी हों और जिनमें पीड़ा होती हो । ये शिराएं बूढ़े लोगों, गर्भवती

महिलाओं और उन महिलाओं जिनके काफी बच्चे हो चुके हों, की टांगों पर देखी जा सकती हैं।

चिकित्सा :

स्फीत शिराओं की कोई दवा नहीं। हाँ, निम्नलिखित तरीके से देखभाल की जाये तो लाभ पहुँचता है :

- * ज्यादा समय तक खड़े न रहें और न ही पाँव लटका कर बैठें। यदि ऐसा करना आपकी मजबूरी है और आपको ज्यादा देर तक बैठना या खड़ा रहना पड़े तो हर आध घंटे के बाद कुछ पल के लिए अपने पाँवों को किसी ऊँची जगह पर रखकर लेट जायें। रात को भी अपने पाँव तकिये आदि के ऊपर ऊँची जगह पर रखकर सोयें। या चारपाई के पैरों वाले हिस्से के नीचे ईंटें रख कर चारपाई को ऊपर उठा दें।

- * शिराओं को सहारा देने के लिए इलास्टिक पट्टियों का इस्तेमाल करें। रात के समय ये पट्टियाँ जरूर खोल दें।

- * शिराओं को इस प्रकार सहारा देने से आप घुटनों की शिराओं के दीर्घकालीन घावों और स्फीत अल्सर से बच सकते हैं (पृष्ठ २५४)।

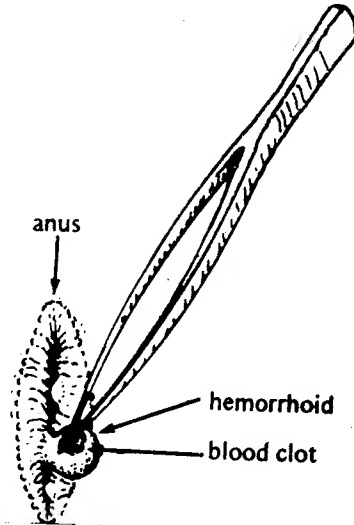
बवासीर

बवासीर गुदा अथवा मलद्वार की स्फीत शिराएं हैं जो पिंड या गोले के रूप में दिखाई देती हैं। ये पीड़ा तो बहुत पहुँचा सकती हैं, लेकिन खतरनाक नहीं होतीं। ये गर्भावस्था में अक्सर दिखाई देती हैं, लेकिन बाद में अपने आप ठीक हो जाती हैं।

यदि बवासीर के कारण गुदा से खून भी चलने लगा है तो व्यक्ति में खून का कमी के लक्षण प्रकट हो सकते हैं (देखिये पृष्ठ १४६)।

चिकित्सा :

- * **कटि-स्नान :** पीड़ा से छुटकारा पाने के लिए हल्के गर्म पानी से एक टब को भर लें। इसमें थोड़ा सा पोटेशियम परमैंगनेट मिलायें। आधे घंटे तक अपने नितम्ब इस टब में डुबाकर बैठें। दिन में दो या तीन बार यही क्रिया करें।



- * कुछ कड़वी जड़ी-बूटियों (नागफनी आदि) के रस को बवासीर पर लगायें तो बवासीर की स्फीत-शिराएं सिकुड़ जाती हैं।
- * 'एच' सम्पाक (प्रिपेशन-एच) गुदा के अन्दर और आसपास लगायें। यह औषधालयों में आसानी से मिलता है।
- * बवासीर का एक कारण कब्ज भी हो सकता है। पर्याप्त मात्रा में फल, और रेशे वाले आहार (जैसे कि दक्षिणी मूल, कच्चे केले) खाने से भी लाभ पहुंचता है।

डाक्टरों सहायता कब लें :

- * काफी बड़ी बवासीर
- * तेज पीड़ा
- * बवासीर से लगातार खून बहना।

गुदा की दरार (फट जाना)

कभी-कभी सख्त मल के निकास के कारण गुदा के द्वार पर दरार पड़ जाती है या फट जाता है। इससे काफी तेज दर्द के साथ-साथ जलन भी होती है और यह दर्द और जलन टट्टी जाने के बाद दो-तीन घंटे तक रहती है। गुदा से पानी जैसा द्रव्य बहता है जिसके कारण खुजली होती है। इस दरार में छूत भी लग सकती है।

चिकित्सा :

- * कब्ज से बचें। इसके लिए सब्जियां और फल जैसे रेशे वाले आहार की काफी मात्रा का सेवन करें।
- * कटि-स्नान करें और उसमें बैठें।
- * टट्टी जाने के बाद थोड़ी सी लिम्नोकेन जैली (देखिये पृष्ठ ४२४) को अपनी उंगली पर लगाकर उसे गुदा के अन्दर और आसपास लगायें। उसके पहले हाथों को अच्छी तरह साबुन के साथ धोयें।
- * यदि स्थिति में सुधार न हो तो एक छोटा सा आपरेशन करवाने से इसका इलाज हो जाता है।

पांवां और शरीर के अन्य भागों की सूजन

पांवां की सूजन कई समस्याओं के कारण हो सकती है—इनमें से कई समस्याएं छोटी हैं और कई अति गंभीर हो सकती हैं। लेकिन यदि पांवां के साथ-साथ चेहरे और शरीर के अन्य भागों में भी सूजन आ जाये तो यह लक्षण किसी गंभीर रोग का ही होता है।

कभी-कभी गर्भवती महिलाओं के पांवां में गर्भावस्था के आखिरी तीन महीनों में सूजन आ जाती है। यह प्रायः खतरनाक नहीं होती। यह इसलिए होता है क्योंकि शिशु के वजन के कारण गर्भवती महिला की उन शिराओं पर भार पड़ता है जो टांगों से होकर आती हैं और परिणामस्वरूप रक्त-संचार में थोड़ी रुकावट आती है। लेकिन अगर महिला को हाथों और चेहरे की सूजन के साथ ही चक्कर भी आयें, सिर दर्द रहे या दृष्टि-दोष हो जाये या सामान्य ढंग से पेशाब न आ रहा हो तो उसे गर्भावस्था की विषाक्तता (टाक्सेमिया) नामक रोग हो सकता है (देखिये पृष्ठ २६५)।

बड़ी आयु वाले लोग जो एक ही जगह पर काफी समय तक खड़े या बैठे रहते हैं, उनके पांव रक्त-संचार की कमी के कारण अक्सर सूज जाते हैं। इसके अलावा बड़ी आयु के लोगों के पांवां की सूजन के दूसरे कारण भी हो सकते हैं, जैसे कि हृदय रोग (पृष्ठ ३७१), गुर्दे का रोग (पृष्ठ २७८) तथा मूत्रीय क्षेत्र की छूत जो कि गले की सूजन के बाद होती है (पृष्ठ ३५७)।

छोटे बच्चों के पांवां की सूजन का कारण खून की कमी (पृष्ठ १४७) या कुपोषण (पृष्ठ १२५) हो सकता है। जब स्थिति ज्यादा गंभीर होती है तो पांवां के साथ-साथ चेहरा और हाथ भी सूज जाते हैं (देखें क्वाशियोरकर, पृष्ठ १३३)। यदि पांव पर कोई छोटा सा घाव है तो भी पांव सूज सकता है—सैल्युलाइटिस। बुखार और दर्द भी होता है।

चिकित्सा :

सूजन कम करने के लिए उस रोग का इलाज करें जिसके कारण यह हुई है। भोजन में नमक बरत लें या बहुत ही कम मात्रा में लें। ऐसे पत्तों के काढ़े भी लाभदायक होते हैं जिनसे पेशाब ज्यादा आता है (देखें घरेलू इलाज अध्याय १)। निम्नलिखित भी करें :

जब आपके पांव सूजे हुए हों :

पांव लटकाकर न बैठें। ऐसा करने से सूजन और ज्यादा बढ़ जाती है।



जब आप बैठें तो अपने पांव ऊंची जगह पर रखें। इस प्रकार सूजन कम होती है। दिन में कई बार अपने पांव ऊंची जगह पर रखें।



सोते समय भी अपने पांव ऊंचे रखें।



सेल्युलाइटिस की स्थिति में पैनसिलीन के टीके आवश्यक होते हैं। खुराक के लिए देखिए पृष्ठ ३६८।

हर्निया (अंत्रवृद्धि, फटन)

हर्निया पेट को ढकने वाली मांसपेशी का खुलना या फटना है। इसके कारण चमड़ी के नीचे आंत का एक फंदा सा बन जाता है। हर्निया प्रायः भारी वजन उठाने या ज्यादा मेहनत वाला काम करने के कारण होता है (जैसे कि बच्चा पैदा होने के दौरान)। कुछ शिशु जब पैदा होते हैं तो उन्हें हर्निया होता है (देखिये पृष्ठ ३६४)। पुरुषों को हर्निया प्रायः उरु-मूल (चड़्डों) पर होता है। सूजी हुई लसीका गांठ (पृष्ठ १०१) से भी चड़्डों में बढ़त हो जाती है।



हनिया से कैसे बचें :

भारी वजन इस तरह
उठायें



इस तरह
नहीं

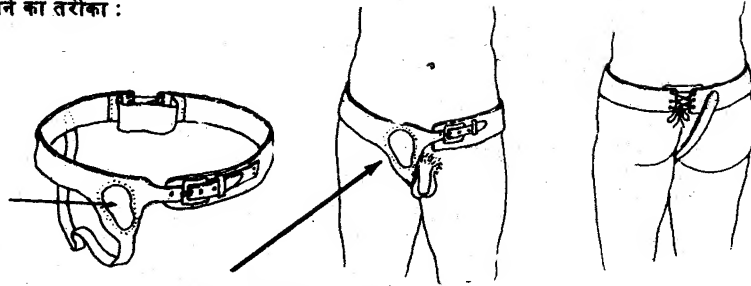


हनिया के होते हुए कैसे रहें :

- * भारी वजन न उठायें ।
- * हनियों को बाँधने के लिए एक पेटी का प्रयोग करें ।

एक साधारण पेटी बनाने का तरीका :

यहाँ बोड़ी सी
गद्दी रखें



ताकि यह हनिया को दबाये
रखें ।

चेतावनी : यदि एकाएक हनिया बड़ जाये और दर्द होने लगे तो तुरन्त नीचे लटकते हुए पांवों को सिर की अपेक्षा ऊंची जगह पर रखकर हनिया को वापस अपनी जगह धकेलने के लिए धीरे-धीरे दबायें यदि वह वापस न जाये तो डाक्टरी सहायता लें ।

यदि हनिया में तेज दर्द हो और इसके कारण उल्टियाँ भी होने लगे और व्यक्ति को टट्टी न आ रही हो तो यह खतरनाक स्थिति है । शल्य-चिकित्सा (आपरेशन) की जरूरत पड़ सकती है । तुरन्त डाक्टरी सहायता लें । तब तक उण्डुकपुच्छशोथ, (अपेडिसाइटिस) संबंधी चिकित्सा करें (पृष्ठ १०९) ।

दौरे (ऐंठन)

जब कोई व्यक्ति बेहोश होता है या उसे अजीब तरह की ऐंठन होती है तो हम कहते हैं कि उसे दौरा पड़ गया है । दौरा मस्तिष्क संबंधी किसी समस्या के कारण पड़ते हैं । शिशुओं को दौरा पड़ने का आम कारण तेज बुखार या गंभीर निर्जलन होता है । गंभीर रूप से बीमार व्यक्ति को दौरा पड़ते हैं तो उसका कारण तनिका-शोथ, मस्तिष्क का मलेरिया या बिबाक्तता (विष फैलना) होता है । जिस व्यक्ति को अक्सर दौरा पड़ते हों, उसे मिरगी हो सकती है ।

- * दौरा के कारण का पता लगाकर उसका इलाज करने की कोशिश करें ।
- * यदि बच्चे को तेज बुखार हो तो ठंडे पानी की सहायता से उसे तुरन्त कम करने की कोशिश करें (देखिए पृष्ठ ८८) ।
- * यदि बच्चे को निर्जलन हो जाए तो उसे पुनर्जलन पेय का धीरे-धीरे एनीमा दें । डाक्टरी सहायता लें । जब उस दौरा पड़ा हुआ हो या वह बेहोश हो तो उसके मुँह में कुछ भी न डालें ।
- * यदि तनिका-शोथ (पृष्ठ २२५) के लक्षण दिखाई दें तो उसका तुरन्त इलाज शुरू कर दें और डाक्टरी सहायता प्राप्त करें ।

मिरगी

मिरगी से उन लोगों को भी दौरे पड़ते हैं जो वैसी पूरी तरह स्वस्थ दिखाई देते हैं। ये दौरे कुछ घंटों दिनों, हफ्तों या सालों के बाद भी पड़ सकते हैं। कुछ लोग इन दौरों के कारण बेहोश हो जाते हैं और हाथ-पांव फेंकना शुरू करते हैं। आंखें अन्दर को घंस जाती हैं। सामान्य तरह की मिरगी में व्यक्ति कुछ देर के लिए ध्यान खो बैठता है और फिर अजीब तरह का व्यवहार करने लगता है। यह पैदा होते समय की मस्तिष्क की क्षति, शिशु भवस्था में हुए तेज बुखार और मस्तिष्क में फीताकृमि के लारवा के कारण हो सकता है (पृष्ठ १६६)।

मिरगी छूत नहीं है, इसलिए यह रोग एक व्यक्ति से दूसरे को नहीं लग सकता। यह रोग जीवन भर रहता है। हां, शिशुओं को यदि यह रोग हो तो वे कई बार ठीक भी हो जाते हैं :

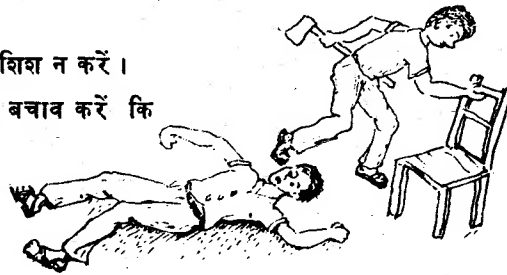
मिरगी के दौरे से बचने की दवाएं :

ध्यान दें : ये मिरगी की चिकित्सा नहीं करतीं। ये केवल दौरों को रोकती हैं। अक्सर इन दवाओं को जीवन भर लेना पड़ता है।

- * फेनोबारबिटल अक्सर मिरगी पर काबू पा लेती है। यह दवा काफी सस्ती भी है (देखिए पृष्ठ ४२२)।
- * डिफेनिलहाइडेंटोइन उस स्थिति में लाभदायक हो सकती है जब फेनोबारबिटल का कोई प्रभाव न हो। कभी-कभी इन दोनों दवाओं का एक साथ प्रयोग करना पड़ता है। दौरे को रोकने के लिए कम-से-कम खुराक का प्रयोग करें (देखिए पृष्ठ ४२२)।

जब व्यक्ति को दौरा पड़ा हुआ हो :

- * लकड़ी का टुकड़ा, चाबी या इसी तरह की किसी चीज को कपड़े में लपेटकर व्यक्ति के दांतों के बीच रख दें ताकि वह अपनी जीभ न काट सके।
- * दौरे के दौरान उसे पकड़ने या बांधने की कोशिश न करें।
- * आग, तीखे पत्थर के टुकड़ों आदि से उसका बचाव करें कि कहीं वह अपने को घायल न कर ले।



- * आसपास जमा भीड़ को हटा दें ताकि उस तक ताजी हवा पहुंच सके।
- * यदि उसे उल्टी आती है या वह थूकता है तो उसका मुँह एक तरफ कर दें कहीं उसका सांस न रुक जाये। यदि जरूरत पड़े तो उसके गले में फंसी उल्टी को साफ कर दें।
- * दौरा ठीक होने पर उसे काफी ज्यादा चीनी वाली गरम-गरम चाय का एक कप दें।
- * दौरे के बाद उसे नींद आ सकती है। फिर से अपने काम को सामान्य रूप से शुरू करने से पहले उसे सोने दें या परा आराम करने दें।
- * यदि दौरा कुछ मिनटों तक लगातार रहे तो डायज़ापैम (वैलियम) या फेनोबारबिटल या पेरलडिहाइड (खुराक के लिए पृष्ठ ४२३ देखिए) का टीका लगायें। यदि पन्द्रह मिनट के बाद भी दौरा ठीक न हो तो एक टीका और लगायें।

१४ ऐसी गम्भीर बीमारियां जिनमें विशेष डाक्टरी देखभाल की जरूरत होती है

इस अध्याय में कुछ ऐसी बीमारियों पर चर्चा की गयी है जिनका बिना डाक्टरी सहायता के इलाज मुश्किल या नामुमकिन होता है। बहुत-सी बीमारियों के लिए कई विशेष दवाओं की जरूरत पड़ती है जो अक्सर गांवों में नहीं मिलतीं। घरेलू उपचार से ये बीमारियां ठीक नहीं होतीं। यदि किसी व्यक्ति को इनमें से कोई भी बीमारी है, तो वह जितनी जल्दी उसका इलाज करेगा, उतने ही ज्यादा उसके स्वस्थ होने के अवसर होंगे।

चेतावनी : दूसरे अध्यायों में चर्चित और कई बीमारियां भी खतरनाक हो सकती हैं जिनके लिए विशेष डाक्टरी देखभाल की जरूरत होती है। देखिए पृष्ठ ५२ खतरनाक बीमारियों के लक्षण।

तपेदिक (टी०बी०)

फेफड़ों का तपेदिक दीर्घकालीन (लम्बे समय तक रहने वाला) और छुतहा (सरलता से फैलने वाला) रोग है जो किसी को भी हो सकता है। लेकिन यह बीमारी सामान्यतया इन लोगों को ज्यादा होती है : कमजोर, कुपोषित बच्चे तथा तपेदिक के रोगी के साथ रहने वाले लोग।

तपेदिक इलाज से ठीक हो सकता है। फिर भी लाखों लोग हर साल इस बीमारी के कारण मरते हैं। तपेदिक से बचने और उसका इलाज करने के लिए आरंभिक अवस्था में ही चिकित्सा करना बहुत महत्वपूर्ण है। इसलिए आपको तपेदिक के लक्षणों एवं चिन्हों को जानना चाहिए ताकि आप उसकी शुरु में ही पहचान कर सकें।



तपेदिक के आम लक्षण :

- * लगातार वजन कम होना और कमजोरी बढ़ना।
- * लगातार होने वाली खांसी—विशेष रूप से सुबह उठने के बाद।
- * शाम को हल्का सा बुखार जो रात को पसीना आने पर उतर जाता है।
- * छाती अथवा पीठ के ऊपरी हिस्से में दर्द हो सकता है।

गंभीर या बढ़े हुए तपेदिक के लक्षण :

- * खांसी के साथ खून आना (प्रायः थोड़ा सा। लेकिन कुछ लोगों को ज्यादा भी आ सकता है)।
- * पीली, लाख के रंग की चमड़ी।
- * आवाज फटने लगती है (अति गंभीर)।

बच्चों के तपेदिक संबंधी लक्षण :

तपेदिक से पीड़ित बच्चों को सामान्यतया खांसी नहीं होती और न शाम के समय बुखार ही होता है। बच्चों में तपेदिक का मुख्य लक्षण है—अच्छा भोजन मिलने के बाद भी लगातार वजन घटना। उन्हें सांस

लेने में कठिनाई भी हो सकती है। यदि किसी बच्चे का अच्छा भोजन खाने के बाद भी लगातार दो महीने तक वजन न बढ़े तो हमेशा तपेदिक का सन्देह करें। तपेदिक जब बच्चे को होता है तो वह काफी खतरनाक होता है और जल्दी ही बच्चे की जान ले सकता है।

तपेदिक अक्सर फेफड़ों में ही होता है। लेकिन फिर भी यह शरीर के किसी भी हिस्से में बुरा प्रभाव डाल सकता है। छोटे बच्चों को इसके कारण तानिका-शोथ (मेनिन्जाइटिस) रोग हो सकता है (देखिये पृष्ठ २२५)। तपेदिक सम्बन्धी खाल की समस्याओं के लिए देखिए पृष्ठ २५३।

यदि आपको शक हो कि आपको तपेदिक है :

तुरन्त डाक्टर की सहायता लें। तपेदिक का पहला लक्षण दिखाई देते ही किसी स्वास्थ्य-केंद्र में जायें ताकि वहां स्वास्थ्य-कार्यकर्ता आपकी चमड़ी व बलगम की जांच करे तथा एक्स-रे ले सके। इन जांचों के बाद वह बता सकेगा कि आपको तपेदिक है या नहीं। आप तपेदिक की दवाओं को प्रारंभिक स्वास्थ्य-केन्द्र से मुफ्त ले सकते हैं। आपको नीचे लिखी दवाओं में से संभवतया दो या तीन दवाएं दी जायेंगी :

* स्ट्रेप्टोमाइसीन के टीके (पृष्ठ ४०३)

* थायासेटाजोन (पृष्ठ ४०४)

* ग्रायसोनियाजिड (आ.एन.एच.) की गोलियां (पृष्ठ ४०४)

* पी.ए.एस. (एमिनोसेलिसिलिक एसिड) की गोलियां (पृष्ठ ४०४)

दवाओं को निर्देश के अनुसार लेना बहुत महत्वपूर्ण और आवश्यक है। कम से कम दो दवाओं को एक साथ लेना जरूरी होता है। इन दवाओं के प्रयोग संबंधी खतरों और सतर्कता के लिए देखिए पृष्ठ ४०२ से ४०४

तपेदिक के रोगाणु जल्दी नहीं मरते। लंबे समय तक लगातार इलाज किया जाये तो ही वे मर पाते हैं।

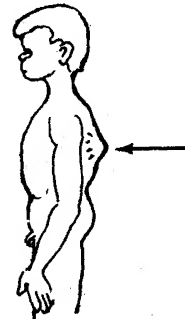
इसीलिए दवाओं को तब तक लेते रहें जब तक स्वास्थ्य कार्यकर्ता खुद न कह दे कि अब आप ठीक हैं। केवल इसलिए दवाएं लेना न बन्द कर दें कि आपको लगता है कि आप ठीक हो गए हैं। तपेदिक का पूरा इलाज डेढ़ से दो साल तक लगातार दवाएं लेने से होता है। यदि आप बीच में दवाएं बन्द कर देंगे तो आपके शरीर के अन्दर तपेदिक के रोगाणु उन दवाओं के प्रतिरोधी बन जायेंगे। तब आपको फिर से इलाज शुरू करना होगा जो पूरे दो वर्षों तक चलेगा—लेकिन इस बार महंगी दवाओं से। अगर इलाज को आध-बीच में छोड़ दिया जाये तो तपेदिक को ठीक करना बहुत मुश्किल होता है।

जितना आहार खा सकते हैं, खायें। प्रोटीन और विटामिन युक्त आहार के साथ ऊर्जा वाले आहार भी लें (पृष्ठ १२८ से १३०)

आराम का बहुत ज्यादा महत्व है। संभव हो तो तब तक कठिन परिश्रम करना बंद कर दें जब तक आप पूरी तरह स्वस्थ न हो जायें। उसके बाद भी इतना कड़ा काम कभी न करें जिससे आपका सांस फूलने लगे और आपको सांस लेने में कठिनाई हो। पर्याप्त नींद और आहार लें।

शरीर के किसी भी हिस्से के तपेदिक का फेफड़ों के तपेदिक की तरह ही इलाज किया जाता है। जिन बच्चों को रीढ़ की हड्डी का तपेदिक हो, उनकी शल्य-चिकित्सा (आपरेशन) करनी पड़ सकती है ताकि उन्हें लकवा न मार जाए।

तपेदिक अति संक्रामक (छूतहा) बीमारी है (पृष्ठ १६४)। ऐसे लोग जो तपेदिक के रोगी के साथ रहते हैं, विशेष रूप से बच्चे, उन्हें भी तपेदिक होने का बहुत ज्यादा खतरा होता है :



रीढ़ की हड्डी का तपेदिक

यदि घर में किसी को तपेदिक हो : (देखिए पृष्ठ १६३ से १६५)

- * यदि संभव हो तो घर के सभी सदस्यों की तपेदिक संबंधी जाँच करवायें ।
 - * बच्चों को तपेदिक के विरुद्ध टीका लगवायें ।
 - * सभी को विशेष रूप से बच्चों को पर्याप्त मात्रा में पोष्टिक आहार खाना चाहिए (देखिए पृष्ठ १२८) ।
 - * तपेदिक के रोगी को खांसते समय अपने मुँह को कपड़े से ढँक लेना चाहिए तथा उसे फर्श पर बिल्कुल नहीं थूकना चाहिए । उसे एक ढक्कन वाले बर्तन में थूकना चाहिए और रात के समय बलगम को जला देना चाहिए ।
 - * यदि किसी बच्चे में तपेदिक का पहला लक्षण दिखाई दे तो उसे तुरन्त स्वास्थ्य केन्द्र में ले जायें । लक्षण हैं—अगर उसे लगातार दो सप्ताह से ज्यादा खांसी रही हो, उसका वजन अचानक घटने लगा हो या उसे सांस लेने में कठिनाई होती हो ।
 - * तपेदिक का इलाज तुरन्त करें । ताकि वह दूसरों तक न फैलें ।
- तपेदिक के ऐसे रोगी को, जो लगातार उपचार करवा रहा हो, परिवार से अलग खाने-पीने अथवा सोने की जरूरत नहीं है ।
आरम्भिक और पूर्ण उपचार बचाव का ही एक महत्वपूर्ण भाग है ।

जलांतक (अलर्क रोग)

जलांतक किसी पागल या उग्र पशु जैसे कि कुत्ते, बिल्ली, लोमड़ी, भेड़िया, सियार या गीदड़ के काटने के कारण होता है । चमगादड़ व अन्य पशुओं के काटने से भी जलांतक रोग हो सकता है ।

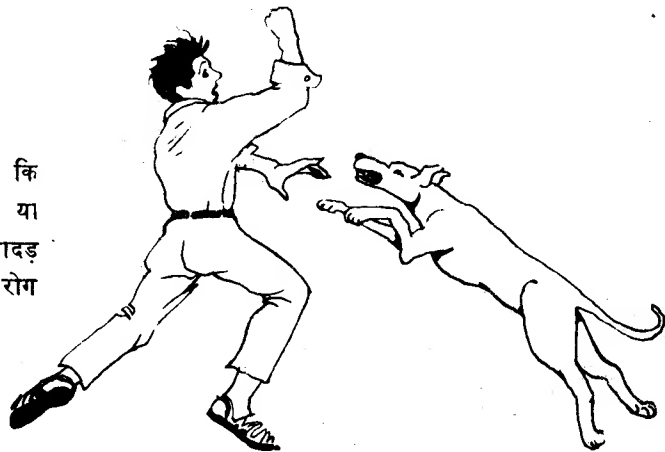
जलांतक के लक्षण :

पशु में :

- * अजीब व्यवहार करता है—कभी-कभी उदास, बेचैन और चिड़चिड़ा हो जाता है ।
- * मुँह से भाग निकलती है—कुछ भी खा-पी नहीं सकता ।
- * कभी-कभी पशु पागल हो जाता है और वह राह में पड़ने वाले किसी भी व्यक्ति या चीज को काट सकता है । जानवर भी उनींदा होने लगता है ।
- * वह पशु १० दिन के अन्दर ही मर जाता है ।

लोगों में :

- * काटी गयी जगह पर पीड़ा और भूनभूनाहट होती है ।
- * कुछ भी निगलते हुए पीड़ा और कठिनाई । मुँह से चिपचिपी और मोटी लार टपकती है ।
- * शांत रहते हुए बीच-बीच में क्रोध के दोरे पड़ते हैं ।
- * जब मृत्यु निकट आती है तो दौरा और लकवा हो जाता है ।



जब आपको शक हो कि काटने वाले पशु को जलांतक था तो—

* जानवर को १० दिनों के लिए रस्सी से बांधें या पिंजरे में कैद कर दें। यदि जानवर को जलांतक होगा तो वह १० दिनों के अन्दर-अन्दर या तो जलांतक रोग के लक्षण प्रकट करने लगेगा या मर जायेगा।

* काटे के घाव को पानी, साबुन और हाइड्रोजन पैराक्साइड से साफ करें। यदि साबुन और हाइड्रोजन पैराक्साइड नहीं है तो केवल स्वच्छ जल से साफ करें। यह बहुत जरूरी है। घाव को बंद न करें। उसे खुला रहने दें।

* जहां काटा गया हो, उस जगह को साफ करने के बाद कारबोलिक एसिड (बिना पतले किए) की कुछ बूंदें घाव पर डालें। एक मिनट के बाद काटे के घाव पर स्पिरिट लगायें। यदि कारबोलिक एसिड और स्पिरिट न हो तो टिचर आयोडीन को प्रयोग में लायें।

* यदि व्यक्ति को टेटनस के विरुद्ध टीका नहीं लगा हुआ हो तो उसे टेटनस एंटीटॉक्सिन का टीका लगायें।

* काटे के घाव को छूत से बचाने के लिए पैसिलीन जैसी एंटीबायोटिक दवा दी जानी चाहिए।

* यदि जानवर १० दिन से पहले मर जाये (या उसे मार दिया गया हो या उसका पता रखना संभव न हो) तो व्यक्ति को तुरन्त स्वास्थ्य केंद्र में ले जायें, जहां उसे जलांतक के टीके का पूरा कोर्स दिया जा सके। तुरन्त डाक्टरी सहायता प्राप्त करें।

जलांतक का पहला लक्षण पशु के काटने के बाद १० दिन से २ वर्ष तक दिखाई दे सकता है (प्रायः यह लक्षण ३ से ७ सप्ताह के अन्दर दिखाई दे जाता है)। इलाज बीमारी का पहला लक्षण दिखाई देने से पहले ही शुरू हो जाना चाहिए। एक बार अगर बीमारी शुरू हो गयी तो चिकित्सा-शास्त्र में ऐसी कोई दवा नहीं है जो उसे बचा सके।

बचाव :

- * जिस पशु पर भी सन्देह हो कि उसे जलांतक है, उसे मारकर दबा देना चाहिए (या १० दिन तक पिंजरे में बन्द कर लें)।
- * सम्भव हो तो सभी आवारा कुत्तों को मार दिया जाना चाहिए।
- * पालतू कुत्तों को टीके लगवायें।
- * बच्चों को ऐसे सब पशुओं से दूर रखें जो बीमार हों या अजीब व्यवहार करते हों।

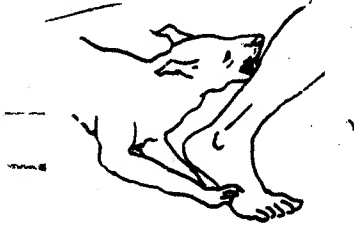
ऐसे पशु के साथ सावधानी से रहें जो बीमार हो या अजीब व्यवहार करता हो। पशु भले ही किसी को काटे न, लेकिन उसके मुंह से टपकने वाली लार भी यदि घाव या चोट पर पड़ जाये तो व्यक्ति को जलांतक हो सकता है।

धनुर्वात (टेटनस)

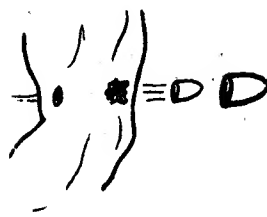
पशुओं और मनुष्यों के मल में रहने वाला एक तरह का रोगाणु जब घाव के रास्ते शरीर में प्रवेश करता है तो व्यक्ति को धनुर्वात हो जाता है। गंदे और गहरे घाव विशेष रूप से खतरनाक होते हैं।

ऐसे घाव जिनके कारण धनुर्वात हो सकता है :

पशुओं द्वारा काटना—विशेष रूप से कुत्ते और सूअर का



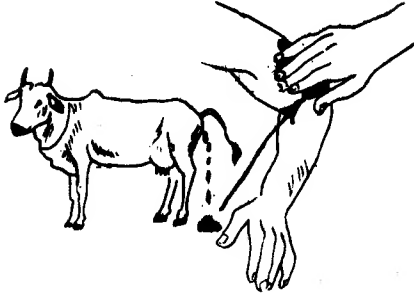
बन्दूक की गोली लगना या चाकू का घाव



गन्दी सूई से कान छेदना



टीके अथवा घाव पर गोबर लगाना



बाड़ वाली तार से बना घाव



कांटे, पत्थर की किरच, कील या कांच से बना घाव



नवजात शिशुओं को होने वाले धनुर्वात के कारण :

धनुर्वात के रोगाणु नाभि-नाल के रास्ते से शिशु के शरीर में प्रवेश करते हैं। यह स्वच्छता की कमी और सावधानी की कमी के कारण होता है। निम्नलिखित करने से धनुर्वात का खतरा बढ़ जाता है :

जब नाभि-नाल को ऐसी दरांती, कैंची या चाकू से काटा जाये जो रोगाणुमुक्त न हो या जिसे उबाला न गया हो तो धनुर्वात का खतरा बढ़ जाता है।

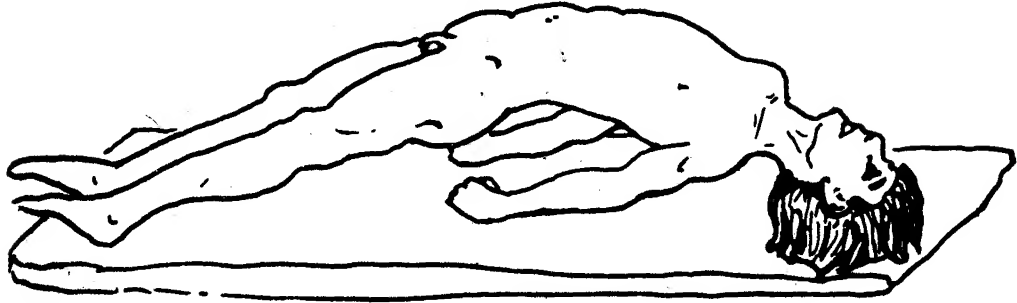
- * ऐसी किसी चीज से नाभि-नाल को काटना जो रोगाणु-मुक्त न हो या जिसे उबाला न गया हो
- * जब नवजात शिशु की नाभि-नाल को कसकर बांध दिया जाये और उसे सूखा न रखा जाये...या
- * जब नाभि-नाल पर गोबर या राख लगा दी जाये।



धनुर्वात के लक्षण :

- * छुतहा घाव (कभी-कभी कोई घाव नजर नहीं आता)।
- * कोई भी चीज निगलने में कठिनाई और तकलीफ।
- * जबड़ा कड़ा हो जाता है (दन्दल), और फिर गर्दन तथा शरीर के बाकी हिस्सों की मांसपेशियां अकड़ जाती हैं।

- * पहले जबड़े और फिर पूरे शरीर की ऐंठन (अचानक ऐंठन) दर्दनाक दौरे। व्यक्ति को छूने या हिलाने-डुलाने से इस प्रकार की ऐंठन हो सकती है :



- * अचानक आवाज या शोर अथवा तेज रोशनी से भी इस प्रकार की ऐंठन हो सकती है।

नवजात शिशुओं में : धनुर्वात का पहला लक्षण जन्म के बाद ३ दिन से १० दिन के अन्दर ही प्रकट हो जाता है। बच्चा लगातार रोता है और माँ का दूध पीना छोड़ देता है। प्रायः नाभि-नाल गंदी होती है। कुछ घंटों या कुछ दिनों के बाद दन्दल और धनुर्वात के दूसरे लक्षण प्रकट होने लगते हैं।

यह बहुत जरूरी है कि धनुर्वात का पहला लक्षण दिखाई देते ही इसका इलाज किया जाना चाहिए। यदि आपको धनुर्वात का संदेह हो या नवजात शिशु दूध पीना छोड़ दे या लगातार रोये तो यह जांच करें।

घुटने की हरकत की जांच

घुटने को मुक्त रूप से लटका दें। फिर उंगली को मोड़कर घुटने पर उसकी चोट करें।



यदि टांग थोड़ी सी छलांग लगाये तो यह सामान्य हरकत समझी जानी चाहिए।



लेकिन यदि टांग काफी ऊपर तक उछल जाये तो यह धनुर्वात जैसी किसी खतरनाक बीमारी का लक्षण है (जैसे कि तानिका-शोथ, दवाओं या चूहे मार दवाई आदि का विष फैलना)।



यह जांच विशेष रूप से नवजात शिशुओं में धनुर्वात को जानने के लिए अति उपयोगी होती है।

जब धनुर्वात के लक्षण प्रकट हों तो क्या करना चाहिए :

धनुर्वात घातक और भयंकर रोग है। पहला लक्षण दिखाई देते ही डाक्टरों सहायता लें। यदि डाक्टरों सहायता मिलने में देरी हो तो निम्नलिखित करें :

- * पूरे शरीर की जांच करें कि कहीं पर छुतहा घाव या फोड़ा तो नहीं है। प्रायः ऐसे फोड़ों में पीब होगी। फोड़े को खोलें और उसे साबुन व उबले हुए पानी से धो डालें। मिट्टी, पीब, कांटों, किरचों

आदि सभी चीजों को पूरी तरह घाव में से निकाल दें। फिर यदि हाइड्रोजन पेराक्साइड उपलब्ध हो तो उससे फोड़े को अच्छी तरह धोयें।

- * तुरन्त प्रोकेन पैन्सिलीन का दस-लाख यूनिट (देखिये पृष्ठ ३६६) का टीका लगायें और फिर उसी टीके को हर १२ घंटे के बाद दोहराते रहें (नवजात शिशुओं के लिए क्रिस्टैलाइन पैन्सिलीन बेहतर है)। यदि पैन्सिलीन न मिले तो टेट्रासाइक्लीन जैसी दूसरी प्रतिजीवाणु दवा का इस्तेमाल करें।
- * यदि प्राप्त कर सकें तो ४०,००० से ५०,००० यूनिट टेनस एंटीटाक्सिन या ५,००० यूनिट ह्यूमन इम्यून ग्लोब्युलिन का टीका लगायें। लेकिन इसको लगाते समय पूरी सावधानी बरतें (पृष्ठ ८३) ह्यूमन इम्यून ग्लोब्युलिन के प्रयोग से प्रतिक्रिया (एलर्जी) जैसे खतरे की कम आशंका होती है। लेकिन यह दवा काफी महंगी है और आसानी से मिलती भी नहीं।
- * जब तक व्यक्ति निगल सकता हो, उसे थोड़ा-थोड़ा करके पौष्टिक तरल आहार देते रहें।
- * एंठन या दौरे पर काबू पाने के लिए फेनोबारबिटल (खुराक के लिए देखिये पृष्ठ) या डायाम्-जेपाम (वैलिथम, पृष्ठ ४२३) का टीका लगायें।
- * व्यक्ति को कम से कम छुएं या हिलायें-डुलायें। रोगी को शोर और तेज रोशनी से भी बचायें।
- * आवश्यकता हो तो कैथेटर (रबड़ की नली) का प्रयोग करें। यह नली पिचकारी के साथ जोड़ लें जिससे यह नाक और गले के बलगम को खींचकर साफ कर सके। ऐसा करने से रोगी की वायु-नली साफ हो जाती है।

धनुर्वात से कैसे बचें :

- अच्छे से अच्छे अस्पतालों में भी धनुर्वात से पीड़ित आधे रोगी मृत्यु का प्राप्त हो जाते हैं। इसलिए धनुर्वात का उपचार करने से कहीं बेहतर है कि इस रोग से बचा जाये :
- * टीका (प्रतिरक्षण) : धनुर्वात से बचने का यह सबसे सुरक्षित ढंग है। बच्चों और वयस्कों दोनों को यह टीका लगाया जाना चाहिए। अपने परिवार को निकट के स्वास्थ्य-केन्द्र से यह टीका लगवायें (देखिए पृष्ठ १७५)। गर्भवती महिलाओं को धनुर्वात का टीका लगवाया जाये तो नवजात शिशु धनुर्वात से बचे रहते हैं (देखिये पृष्ठ २६६)।
- * जब आपको गंदा, गहरा घाव हो जाये तो उसे पृष्ठ १०२ पर लिखे तरीके से साफ-सुथरा रखने की कोशिश करें।
- * यदि घाव बहुत ज्यादा गहरा या बड़ा या गन्दा है तो डाक्टरी सहायता लें। यदि आपको धनुर्वात के विरुद्ध टीका नहीं लगा है तो पैन्सिलीन लें। टेनस एंटीटाक्सिन का टीका भी साथ लगवाना बेहतर रहता है।
- * शिशुओं को धनुर्वात से बचाने का सबसे महत्वपूर्ण रास्ता है—स्वच्छता। नाभि-नाल को जिस औजार से काटें उसे पहले रोगाणुमुक्त कर लें (देखिये पृष्ठ ३०८)। नाभि-नाल को छोटा काटें और उस जगह को सूखी और साफ रखें।

इस शिशु की नाभि-नाल सूखी रखी गयी और उस पर कुछ नहीं बांधा।



वह स्वस्थ है।

इस शिशु की नाभि-नाल पर गोबर लोपकर उसे कसकर बांध दिया गया। उसे सूखा भी नहीं रखा गया।



वह धनुर्वात से मर गया।

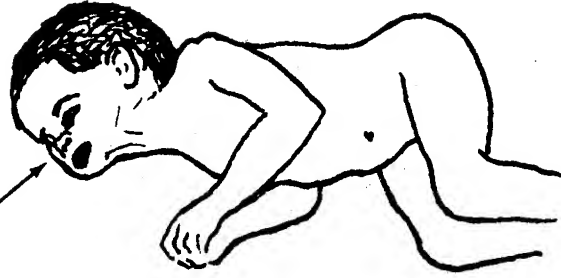
तानिका-शोथ (मेनिन्जाइटिस)

यह मस्तिष्क की बहुत ही खतरनाक छूत है जो बच्चों को अधिक होती है। यह रोग खसरे, कनपेडे, कभी-कभी, कान की छूत जैसे किसी दूसरे रोगों के बिगड़ जाने के कारण हो सकता है। जिन माताओं को

तपेदिक होता है, उनके बच्चों को जीवन के आरम्भिक महीनों में तपेदिक-तानिका-शोथ हो सकता है।

लक्षण :

- * बुखार।
- * तेज सिरदर्द।
- * अकड़ी हुई गर्दन। बच्चा बहुत बीमार दिखाई देता है और जब वह लेटता है तो उसकी गर्दन इस तरह पीछे मुड़ी रहती है।
- * कमर भी इतनी ज्यादा अकड़ी होती है, कि सिर को घुटनों के बीच नहीं रखा जा सकता।
- * एक वर्ष से कम आयु वाले शिशुओं के सिर का कोमल भाग (तालु) ऊपर की ओर उभर आता है।
- * प्रायः उल्टियां भी होती हैं।
- * बच्चा उनींदा (ज्यादा नींद आना) रहता है या चिड़चिड़ा हो जाता है।
- * वह कुछ भी खाना पीना नहीं चाहता।
- * कभी-कभी दौरे भी पड़ते हैं। शरीर में अजीब सी हरकतें भी होती हैं।
- * बच्चे की हालत काफी खराब होती जाती है और अन्त में वह बेहोश हो जाता है।
- * तपेदिक-तानिका-शोथ रोग धीरे-धीरे शुरू होता है, कई दिनों या हफ्तों में। लेकिन तानिका-शोथ के दूसरे प्रकार एकाएक यानी कुछ घंटों या दिनों में हो सकते हैं।



चिकित्सा :

तत्काल डाक्टर की सहायता लें—हर मिनट कीमती होता है। संभव हो तो रोगी को अस्पताल में ले जायें तब तक :

- * एम्पिसिलीन (देखिये पृष्ठ ३६६) या क्रिस्टेलाइन पैनसिलीन (देखिये पृष्ठ ३६८) का टीका लगायें।
- * यदि रोगी को तेज बुखार (४०° से ज्यादा) भी हो तो गीली पट्टियों तथा एस्प्रीन या एसिटामिनोफेन (देखिये पृष्ठ ४१४) से बुखार को कम करने की कोशिश करें।
- * बचाव :

जिन माताओं को तपेदिक हो, उनके शिशुओं को तपेदिक-तानिका-शोथ से बचाने के लिए जन्म के समय बी.सी.जी. का टीका लगायें। तपेदिक से बचाव संबंधी अन्य सुझावों के लिए देखिये पृष्ठ २१६ से २२०।

मलेरिया

मलेरिया रक्त की छूत है जिससे कंपकंपी (ठंड लगना) होती है और तेज बुखार होता है। मलेरिया मच्छरों द्वारा फैलता है। मच्छर मलेरिया से पीड़ित व्यक्ति का खून चूसते हुए रोग के कीटाणु भी चूस लेते हैं। उसके बाद जब वे किसी स्वस्थ व्यक्ति को काटते हैं तो उन कीटाणुओं को उस व्यक्ति के रक्त में छोड़ देते हैं। (देखिये पृष्ठ १६६)।

मलेरिया के लक्षण :

मलेरिया का विशेष बुखार हर दूसरे या तीसरे दिन चढ़ता है और जब चढ़ता है तो कई घंटों तक उसी तरह टिका रहता है। इसके तीन चरण होते हैं :

१. यह ठण्ड लगने से शुरू होता है।

प्रायः सिरदर्द भी होता है।

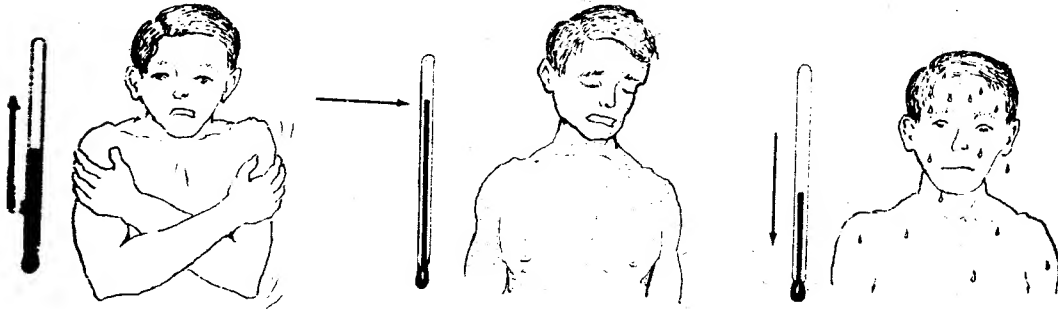
व्यक्ति १५ मिनट से एक घंटे तक ठिठुरता है।

२. ठिठुरन के बाद बुखार चढ़ता है—प्रायः

४० डिग्री या इससे भी ज्यादा। व्यक्ति कमजोरी अनुभव करता है। उसकी चमड़ी लाल हो जाती है। कई बार उसका मस्तिष्क शून्य में होता है। बुखार कई घंटे तक बना रहता है।

३. अन्त में व्यक्ति को पसीना

आता है और बुखार उतर जाता है। बुखार उतरने के बाद व्यक्ति कमजोरी तो जरूर महसूस करता है, परंतु वैसे वह पूरी तरह स्वस्थ लगता है।



प्रायः मलेरिया में दूसरे या तीसरे दिन बुखार चढ़ता है (यह मलेरिया के प्रकार पर निर्भर करता है)। लेकिन शुरू में यह बुखार हर रोज चढ़ सकता है। बच्चों और उन व्यक्तियों को जिन्हें पहले भी मलेरिया हो चुका हो, उनमें मलेरिया के बुखार का विशेष या हमेशा होने वाला नमूना या तरीका सही नहीं होता। इसलिए यदि बरसात के मौसम में जिस किसी को भी ऐसा बुखार हो जिसके बारे में विशेष मालूम न हो सके, उसके खून की जांच (मलेरिया संबंधी) करनी जरूरी है :

• दीर्घकालीन मलेरिया से खून की कमी हो जाती है और ताप तिल्ली बढ़ जाती है।

निरीक्षण और उपचार :

• यदि आपको मलेरिया होने का संदेह है या आपको बार-बार बुखार हो जाता है तो खून की जांच के लिए स्वास्थ्य केंद्र जायें।

• यदि पास ही कोई स्वास्थ्य केंद्र नहीं है तो क्लोरोक्वीन या अपने क्षेत्र में सबसे अधिक प्रभावशाली समझी जाने वाली दवा लें। ख़राक के लिए देखिए पृष्ठ ४०६।

• यदि आप क्लोरोक्वीन लेने से ठीक हो जाते हैं, परन्तु कुछ दिनों के बाद दुबारा बुखार चढ़ जाता है, तो आपको एक दूसरी दवा की जरूरत पड़ सकती है, जैसे कि 'प्रिमाक्वीन'। पास के स्वास्थ्य केंद्र से सलाह लें।

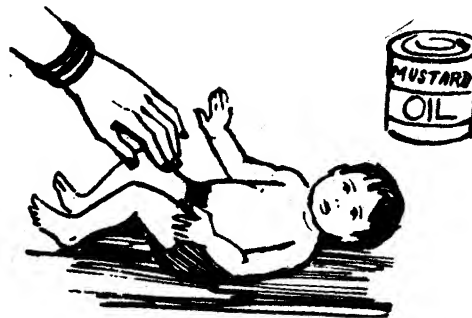
• जिस व्यक्ति को मलेरिया हो और अगर उसे दौरे पड़ने लगें और तानिका-शोथ के दूसरे लक्षण दिखाई देने लगें (पृष्ठ २२५) तो हो सकता है कि उसे मस्तिष्क-मलेरिया हो। तुरन्त डाक्टरी सहायता लें। यह खतरनाक रोग है।

मलेरिया से कैसे बचें :

मलेरिया विश्व के गर्म और उष्णकटिबंधी देशों में समस्या बना हुआ है। यदि प्रत्येक व्यक्ति सहयोग करे तो इस रोग पर काबू पाया जा सकता है। इन सारे बचाव के कार्यों को एक ही समय पर शुरू करना चाहिए।

१. मच्छरों से बचें। वहां सोयें जहां मच्छर न हों या कपड़ा ओढ़कर सोयें।

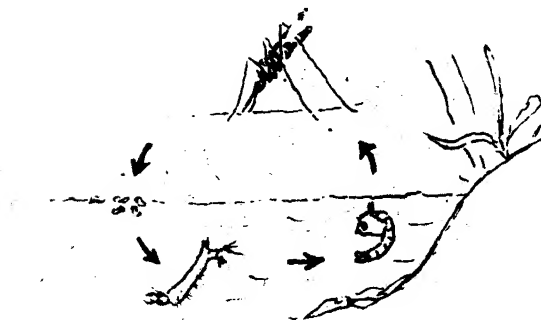
शिशु को मच्छरदानी या महीन (पतले) कपड़े के नीचे सुलायें।



२. शरीर पर सरसों का तेल लगाय। इससे मच्छर नहीं काटते।

३. जब मलेरिया नियंत्रण कर्मचारी आपके गांव में आयें तो उन्हें पूरा सहयोग दें। यदि आपके परिवार में किसी को बुखार हो तो कर्मचारी को बतायें और उसके खून की जांच करवायें। अपने घर में मच्छरमार दवाई का छिड़काव भी करवायें जिससे मच्छर मर जायें (छिड़काव करवाते समय खाने-पीने की सब चीजों को ढंककर रखें)।

४. यदि आपको मलेरिया का सन्देह हो तो तुरन्त चिकित्सा करवायें। जब आप ठीक हो जायेंगे तो आपको काटकर दूसरों को काटने वाला मच्छर मलेरिया नहीं फैला सकेगा।



५. मच्छरों को और उनके लारवाओं (बच्चों) को खत्म कर दें। मच्छर रुके हुए पानी में पैदा होते हैं। आस-पास के गड्ढों, तालाब, पुराने डिब्बों और टूटे हुए बर्तनों को हटा दें। तालाब या दलदल को साफ करें या उन पर थोड़ा सा तेल डालें। यह करने के लिए बच्चों को संगठित करें। पीने वाले पानी को और बरतनों को ढंककर रखें।

६. यदि मलेरिया विरोधी दवाओं को एक ही समय के अन्तर से लगातार खाया जाये तो मलेरिया स बचा जा सकता है या इसके खतरनाक प्रभावों को कम किया जा सकता है। इस विषय में और अधिक जानकारी के लिए देखिये पृष्ठ ४०५ से ४०७।

फीलपांव (शलिपद अथवा हाथीपांव)

यह एक प्रकार के कृमियों द्वारा पैदा की जाने वाली ऐसी छूत है जो शरीर की लसीका संबंधी प्रणाली पर प्रभाव डालती है। यह रोग एक विशेष प्रकार के मच्छर द्वारा फैलाया जाता है। मच्छर रोगी व्यक्ति का खून चूसते समय इन कृमियों को भी चूस लेता है और उसके बाद वह मच्छर जिस व्यक्ति को भी काटता है उसमें उन्हीं कृमियों को छोड़ देता है।



लक्षण :

- * बुखार, कंपकंपी व सर्दी।
- * चमड़ी पर उभरे हुए पीड़ादायक चकत्ते—विशेष रूप से बांहों और टांगों पर।
- * शरीर के नीचे वाले हिस्सों में सूजन।
- * लसीका-गांठें बड़ी हो जाती हैं—लसीका शिराएं सूजन के साथ ही टेढ़ी-मेढ़ी हो जाती हैं और उनमें दर्द होता है।
- * प्रभावित ग्रंथ स्थायी रूप से बढ़ जाते हैं, जैसे कि टांगें, अण्डकोष और शिशन (जन्नेन्द्रीय) आदि।

चिकित्सा :

- * हेप्टाजॉन की गोलिएयाँ (देखिये पृष्ठ ४१३) लें।
- * बुखार और पीड़ा का प्रभाव कम करने के लिए एस्प्रीन लें।
- * टांगों पर सूजन को कम करने के लिए इलास्टिक-पट्टियाँ बांधें। यह टांगों की स्थाई सूजन को भी रोकेगी। ध्यान रहे कि रात को सोते समय इन पट्टियों को जरूर खोल दें।

बचाव :

उन सभी सावधानियों को बरतें जो मलेरिया में बरती जाती हैं (पृष्ठ २२८)।

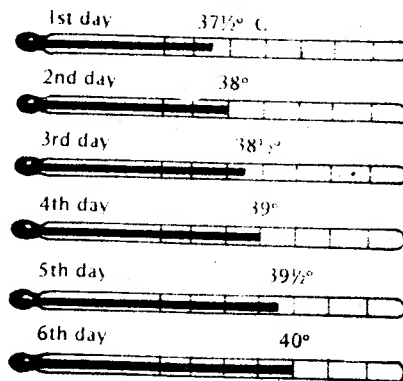
मोतीझरा (टायफाइड)

मोतीझरा रोग आहार-आंत की छूत है जिससे सारा शरीर प्रभावित होता है। यह रोग मल के मुंह तक पहुंचने से होता है। इसके विशेष कारण होते हैं : दूषित भोजन और पानी। यह रोग अक्सर महामारी के रूप में फैलता है।

लक्षण :

पहला सप्ताह :

- * यह सर्दी-जुकाम या फ्लू की तरह शुरू होता है।
- * सिरदर्द और गला खराब होता है।
- * बुखार तब तक हर रोज थोड़ा-थोड़ा बढ़ता जाता है जब तक कि यह ४०° तक न पहुंच जाये।
- * बुखार के मुकाबले में नब्ज बहुत धीमी होती है। हर आधे घंटे में नब्ज और तापमान मापें। जब बुखार बढ़ने के साथ-साथ नब्ज धीमी चले तो समझें कि व्यक्ति को मोतीझरा रोग है (देखिए पृष्ठ ३३)।
- * कई बार उल्टियाँ लग जाती हैं, दस्त लग जाते हैं या कब्ज हो जाती है।



दूसरा सप्ताह :

- * तेज बुखार, घीभी नब्ज ।
- * शरीर पर कुछ गुलाबी दाने निकल सकते हैं ।
- * कंपकंपी ।
- * शून्य (व्यक्ति साफ-साफ देख और सोच नहीं सकता) ।
- * कमजोरी, वजन कम होना, निर्जलन ।

तीसरा सप्ताह :

- * यदि दूसरी कोई समस्या पैदा न हो तो बुखार और अन्य लक्षण धीरे-धीरे ठीक होने लगते हैं ।

चिकित्सा :

- * डाक्टर की सहायता लें ।
- * क्लोरैमफेनिकोल दें (देखिए पृष्ठ ४००) । यदि क्लोरैमफेनिकोल न मिले तो एम्पिसिलीन का इस्तेमाल करें । यदि एम्पिसिलीन भी न मिले तो ट्राइमेथाप्रिम का प्रयोग करें (देखिए पृष्ठ ४०३) ।
- * बुखार को गीली पट्टियों से कम करें (देखिए पृष्ठ ८८) ।
- * तरल पदार्थों की काफी मात्रा दें : जैसे शोरबा, रस, निर्जलन से बचने के लिए पुनर्जलन पेय (देखिए पृष्ठ १८२) ।
- * पौष्टिक आहार दें—जरूरी हो तो तरल के रूप में ।
- * रोगी को तब तक बिस्तर में आराम करना चाहिए जब तक बुखार पूरी तरह उतर न जाये ।
- * यदि व्यक्ति को टट्टी में खून आने लगे या उसमें पयुर्दर्याशोथ (पैरिटोनाइटिस, पृष्ठ १०८) या निमूनिया (पृष्ठ २०८) के लक्षण दिखाई दें तो उसे तुरन्त अस्पताल में ले जायें ।

मोतीभरा से बचाव :

- * मोतीभरा से बचने के लिए आहार और पानी को मनुष्य के मल द्वारा दूषित होने से बचाना चाहिए । अध्याय १२ में बताये गये स्वच्छता के नियमों का कड़ाई से पालन करें । शौचालय बनायें और उनका प्रयोग करें । ध्यान रखें कि शौचालय उस जगह से काफी दूर है जहां से लोग पीने का पानी लेते हैं ।
- * मेलों आदि में ऐसी चीजें न खायें जो खुली पड़ी हों और जिन पर मक्खियाँ बैठी हों ।
- * मोतीभरा विशेष रूप से बाढ़ के बाद और किसी प्रकोप के बाद फैलता है । इसलिए ऐसे अवसरों पर सफाई का विशेष ध्यान रखें । पीने वाले पानी की स्वच्छता की ओर विशेष ध्यान देना चाहिए । यदि आपके गांव में कुछ लोगों को मोतीभरा है तो पानी को उबालकर पियें । पानी या भोजन को दूषित करने वाले कारणों की जांच करें ।
- * मोतीभरा की छूत को फैलने से रोकने के लिए रोगी को अलग कमरे में सोना चाहिए । उसके बर्तनों में घर के दूसरे सदस्यों को नहीं खाना-पीना चाहिए । उसके मल को या तो गहरे गड्ढे में दबा देना चाहिए या जला देना चाहिए । रोगी की देखभाल करने वाले व्यक्ति को उसे छूने के बाद तुरन्त साबुन से हाथ धोने चाहिए ।
- * मोतीभरा रोग के ठीक हो जाने के बाद भी कुछ रोगियों के शरीर में रोग के जीवाणु रहते हैं और व्यक्ति इस रोग को दूसरों तक फैला सकता है । इसलिए जिस व्यक्ति को मोतीभरा हुआ हो, उसे अपनी सफाई रखने में विशेष सावधानी बरतनी चाहिए और उसे होटल आदि में जहां बर्तनों और भोजन आदि को हाथ लगाना पड़ता हो, काम नहीं करना चाहिए । कभी-कभी रोग के बाद भी रहने वाले इन रोगाणुओं को खत्म करने के लिए एम्पिसिलीन दवा काफी उपयोगी सिद्ध होती है ।
- * मोतीभरा के विरुद्ध हर ६ महीने के बाद टीका लगवायें—विशेष रूप से गर्मी के मौसम में (देखिए पृष्ठ १७५) ।

हैजा

यह अत्यंत छुतहा और खतरनाक रोग है और अक्सर किसी बड़े मेले के बाद महामारी के रूप में फैलता है जहां पर खाने की चीजें बिना ढके हुए मिलती हैं। यह मक्खियों द्वारा मल से मुंह तक पहुंचने के कारण होता है। (देखिए पृष्ठ १५६)।

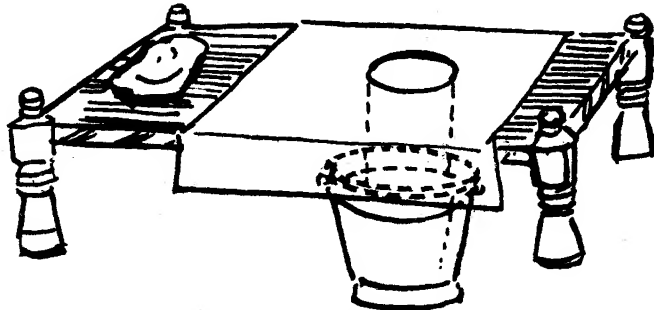
लक्षण :

- * रोगी को लगातार पानी जैसे दस्त आते हैं जोकि चावलों की मांड की तरह दिखाई देते हैं।
- * मल के साथ निकलने वाले छोटे-छोटे टुकड़े आंत की अन्दर की दीवार के टुकड़े होते हैं।
- * इसके कारण निर्जलन होता है और रोगी की मृत्यु हो सकती है।
- * उसे हल्का सा बुखार भी हो सकता है।

चिकित्सा :

हैजा बहुत ही खतरनाक होता है। बिना डाक्टरों सहायता के रोगी की मृत्यु हो सकती है। हैजे में मृत्यु शरीर में पानी की कमी (निर्जलन) के कारण होती है। निर्जलन को रोकने और रोग का उपचार करने के लिए :

- * रोगी को टेट्रासाइक्लीन दें (देखिए पृष्ठ ४००)।
- * रोगी को दिन में कई बार पुनर्जलन पेय दें (देखिए पृष्ठ १८२)।
- * उसे पौष्टिक आहार दें—बेशक तरल रूप में।
- * उसके लेटने के लिए हैजा का विशेष बिस्तर बनायें।



चारपाई या पलंग में जहाँ रोगी के नितम्ब आते हों उस स्थान पर एक छेद करें। चारपाई के नीचे एक बाल्टी रखे और बाल्टी के मुँह से एक खुले मुँह वाली नली जोड़ दें। नली का दूसरा किनारा रोगी के बिस्तर के छेद में लगा दें। इस प्रकार रोगी की टट्टी सीधी बाल्टी में जायेगी।

फिर घर से या पीने वाले पानी के स्थान से काफी दूर एक गढ़ा खोदें। जब बाल्टी भर जाये तो उसे ले जाकर गढ़े में उँढेल दें। उस बाल्टी को धोने के लिए प्रयोग किया गया पानी भी उस गढ़े में गिरा दें। तब उसी समय उस गढ़े को ढक दें ताकि मल पर कोई मक्खी न बैठने पाये।

- * डाक्टरों सहायता लें।

बचाव :

हैजा बड़ी आसानी से फैलता है (देखिए पृष्ठ १५८)। इसलिए इस बात पर विशेष ध्यान दें कि दूषित भोजन और पानी का इस्तेमाल न किया जाये। अध्याय १२ में दिये गये निजी और सार्वजनिक सफाई के निर्देशों का पालन करें।

- * यदि आपके परिवार, गांव या समाज में किसी को हैजा है तो तुरन्त स्वास्थ्य अधिकारियों को इसकी सूचना दें जिससे उसके फैलाव पर रोक लगायी जा सके।
- * अपने परिवार, गांव तथा समुदाय के लोगों को हर ६ महीने बाद हैजा-विरोधी टीका लगवायें—विशेष रूप से तब जब हैजा फैला हो।

- * हैजे के रोगी को ऐसे कमरे में रखें जहां एक भी मक्खी न हो।
- * रोगी की देखभाल करने और मल की बाल्टी को छूने के बाद हाथों को साबुन से अच्छी तरह धोयें।
- * रोगी के बर्तन आदि अलग रखें। घर के किसी भी सदस्य को उन बर्तनों में न खाने-पीने दें।
- * पानी को उबालकर पियें—विशेष रूप से जब गांव में किसी को भी हैजा हो।
- * सभी तरह की खाने-पीने की चीजों को ढंक कर रखें—जिससे उन पर मक्खियां न बैठने पायें।
- * रेहड़ी-खोमचे वालों के या दुकान में बिकने वाले खुले सामान को न खायें। उन्हें अच्छी तरह से ढका नहीं जाता। यह सामान प्रायः हैजा फैलाता है।

कुष्ठरोग (कोढ़)

जहां कुष्ठ रोग आम हो, वहां कई लोगों को इसकी छूत लग जाती है, यदि छूत के लक्षण बहुत लोगों में प्रकट होते हैं। कुष्ठ रोग चमड़ी से चमड़ी छूने, छींकने, खांसने और थूकने से फैलता है। दवा लेते हुए भी हालत बिगड़े तो डाक्टर की सहायता लें।

लक्षण :

इसके लक्षण हर व्यक्ति की इस रोग के प्रति विरोधी शक्ति के अनुसार भिन्न भिन्न होते हैं।

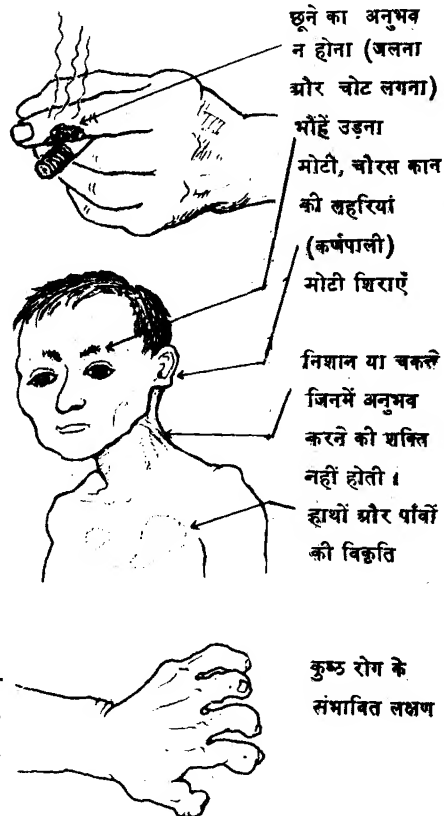
* प्रायः मुख्य लक्षण होता है—छूने का अनुभव न होना। और ये लक्षण सबसे पहले अक्सर हाथों और पांवों पर दिखाई देते हैं। कुष्ठरोगी को कई बार पता भी नहीं चलता और वह स्वयं को जला लेता है।

* चमड़ी के लक्षणों में बहुत भिन्नता होती है। इन लक्षणों में ये शामिल होते हैं : पीले निशान या दाद जैसे गोल आकार के चकत्ते जिनमें स्पर्श अनुभव करने की शक्ति नहीं होती, सूजी हुई शिराएं जोकि चमड़ी के नीचे गांठों का रूप ले लेती हैं तथा एक दीर्घकालीन घाव या जर्म्स जिसमें पीड़ा या खुजली नहीं होती। कुष्ठ रोग के एक प्रकार में चेहरे की चमड़ी मोटी और गिल्टीदार हो जाती है। कान की लहरी मोटी, छोटी और चौरस हो जाती है। भौंहें प्रायः पूरी तरह उड़ जाती हैं। पहले पहल बाहर की ओर के बाल उड़ते हैं, फिर सारी की सारी भौंहें साफ हो जाती हैं।

* जिन लोगों का कुष्ठरोग बढ़ चुका होता है, उनके हाथों और पांवों को थोड़ा सा लकवा मार सकता है और वे पंजे की तरह दिखाई देने लगते हैं। उंगलियां, अंगूठे या पूरे हाथ अथवा पांव धीरे-धीरे छोटे हो सकते हैं। बाद में वे कटे हुए टुकड़ों की तरह दिखाई देते हैं।

चिकित्सा :

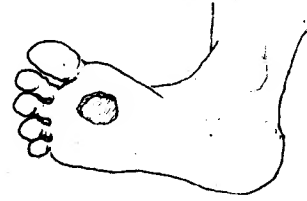
कुष्ठरोग का उपचार संभव है, लेकिन यह इलाज वर्षों तक करना पड़ता है। इसके लिए सबसे उत्तम दवाएं सल्फोन्स हैं। खुराक के लिए देखिए पृष्ठ ४०५। ध्यान रखें कि दवा को थोड़े से शुरू करके बाद में पूरी खुराक पर आना चाहिए। निर्देशों का कड़ाई से पालन करें। यदि 'लेप्रा रिएक्शन' (कुष्ठरोग में प्रतिक्रिया) हो (बुखार, ददोरे, दर्द, हाथों-पांवों की सूजन, आंखें खराब होना) या दवाएं लेते हुए भी स्थिति न सुधरे या और ज्यादा बिगड़ने लगे तो दवा बंद न करें परन्तु डाक्टर की सलाह जरूर लें। प्रतिक्रिया से ठीक होने के बाद इलाज करना फिर से शुरू कर दें।



हाथों और पाँवों को नुकसान पहुँचने से बचाना :

बड़े-बड़े खुले घाव और लगातार हाथों और पाँवों का घटना या छोटा होना जोकि अक्सर कुष्ठरोगियों में देखा जाता है, वास्तव में वह इस रोग के कारण नहीं होता और उसे रोका जा सकता है। यह इसलिए होता है क्योंकि स्पर्श को अनुभव न कर पाने के फलस्वरूप रोगी अपने हाथों और पाँवों को जाने-अनजाने में क्षति पहुँचा लेता है।

उदाहरण के लिए जब कोई सामान्य व्यक्ति बहुत ज्यादा चलता है तो पाँवों में छाले पड़ने पर वह चलना बंद कर देता है या लंगड़ा कर चलता है। तब उसके पाँवों को और ज्यादा नुकसान नहीं पहुँचने पाता। लेकिन कुष्ठरोगी के पाँवों में स्पर्श को अनुभव करने की शक्ति नहीं होती और न ही वह दर्द को महसूस करता है। इसलिए वह छाले पड़ने के बाद भी चलना जारी रखेगा और छाले घावों का रूप ले लेंगे और इनमें छूत भी लग जायेगी। लेकिन कुष्ठरोगी इतने पर भी उनमें पीड़ा अनुभव नहीं करता, इसलिए वह उन्हें बचाने या ठीक करने की कोशिश भी नहीं करता। इस प्रकार छूत हड्डियों में पहुँचकर पाँवों को नुकसान पहुँचाना शुरू कर देता है। परिणामस्वरूप विकृति (विकलांगता) हो जाती है। लेकिन यदि पूरा ध्यान रखा जाये तो इनसे बचा जा सकता है :



१. पाँवों और हाथों को ऐसी चीजों से बचायें जो उन्हें काट या जला सकती हैं या उन पर छाले डाल सकती हैं।

नंगे पाँव मत चलें—विशेष रूप से जहाँ पत्थर के टुकड़े या कांटे वगैरा हों। सैडिल या बूट पहनें। बूटों के अंदर और सैडिलों की पट्टियों के अंदर रूई रखें।



जब आप हाथों से कुछ काम कर रहे हों या खाना बना रहे हों तो हाथों पर दस्ताते चढ़ा लें। हाथों पर बिना दस्ताना पहने या कपड़ा लपेटे ऐसे बर्तन को कभी न उठावें जिसके गर्म होने की आशंका हो। संभव हो तो ऐसा काम न करें जिसमें गर्म और धार वाली या नुकीली चीजों को छूना पड़े। खाना बनाते समय आग से काफी दूरी पर बैठें। धूम्रपान न करें।

२. हर दिन के अंत में (यदि आप काम पर श्रम करते हों या ज्यादा पैदल चलते हों तो दिन में कई बार) अपने हाथों-पाँवों की अच्छी तरह जाँच करें, या किसी से कहें कि वह जाँच करे। कटने, फटने या काटि के निशान देखें। ऐसे स्थानों की भी जाँच करें जो लाल, गर्म या सूजे हुए हो या जहाँ छाले आदि हो सकते हों। यदि ऐसा हो तो उस हाथ या पाँव को तब तक आराम दें जब तक कि वह पूरी तरह ठीक न हो जाये। इस प्रकार चमड़ी फिर से स्वस्थ हो जायेगी और छाले आदि नहीं होंगे। इस तरीके से घावों से बचा जा सकता है।

३. यदि आपको पहले से ही खुला जलम बन चुका है या बन रहा है तो उसे पूरी तरह साफ रखें और उसके पूरी तरह ठीक होने तक आराम करें। इस बात की ओर पूरा ध्यान दें कि कहीं वह जगह फिर से जलमी न हो जाये।

यदि आप यह सब कर और जल्दी ही इलाज शुरू कर दें तो कुष्ठरोग द्वारा पैदा की जाने वाली विकलांगता से बचा जा सकता है।

चमड़ी की समस्याएं

चमड़ी की कुछ समस्याएं उन रोगों द्वारा पैदा हो जाती हैं जो सीधे रूप में चमड़ी को प्रभावित करते हैं। ये समस्याएं हैं : दाद, शतरंजी (फुलकारी, ददोरे), या मस्से। कुछ दूसरी समस्याएं ऐसी भी हैं जो दूसरे रोगों के लक्षण के रूप में चमड़ी पर प्रकट होती हैं जोकि पूरे शरीर पर असर डालते हैं। ये हैं : खसरे के ददोरे या घाव, पेलाग्रा के सूखे चकत्ते। कुछ प्रकार के घाव या चमड़ी की स्थितियाँ खतरनाक रोगों के लक्षण के रूप में उभरकर आती हैं। ये हैं—तपेदिक, आतशक और कुष्ठरोग।

इस अध्याय में गाँवों में होने वाले आम चमड़ी के रोगों की चर्चा की गयी है। चमड़ी के सैकड़ों रोग होते हैं। कुछ तो आपस में इतने ज्यादा मिलते-जुलते हैं कि उन्हें अलग से पहचानना ही मुश्किल होता है। लेकिन उनके कारण और चिकित्सा के तरीके पूरी तरह भिन्न होते हैं।

यदि कोई चमड़ी संबंधी समस्या का रूप गंभीर है या वह इलाज के बाद भी ठीक नहीं हो रही तो डाक्टर की सहायता लें।

चमड़ी की समस्याओं के उपचार के सामान्य नियम

वास्तव में चमड़ी के कई रोग ऐसे हैं जिनमें विशेष प्रकार के उपचार की आवश्यकता पड़ती है। फिर भी कुछ ऐसे सामान्य नियम हैं जो काफी लाभ पहुंचाते हैं।

नियम#१

यदि प्रभावित भाग गर्म और लाल है तो उसका इलाज गर्म चीज से करें। उस जगह पर गर्म पानी से भीगे हुए कपड़े का सेंक करें (गर्म सेंक)।



नियम#२

यदि प्रभावित भाग में खुजली या जलन है या उसमें से कुछ रिस रहा तो है उसका इलाज ठंडी चीज से करें। उस पर ठंडे पानी से भीगा हुआ कपड़ा रखें।

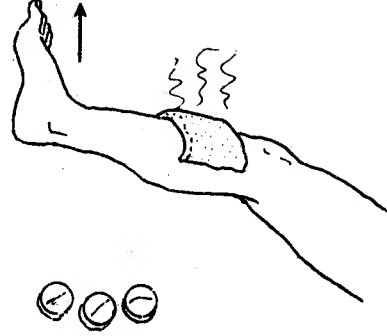


बर्फ के टुकड़े

नियम १ (अधिक विस्तार से)

यदि चमड़ी में छूत के निम्नलिखित खतरनाक चिन्ह दिखाई दें :

- * जलन (प्रभावित जगह के आसपास की चमड़ी की लाली)
- * सूजन
- * पीड़ा
- * ताप (गर्म अनुभव होता है)
- * पीब



तो यह करें :

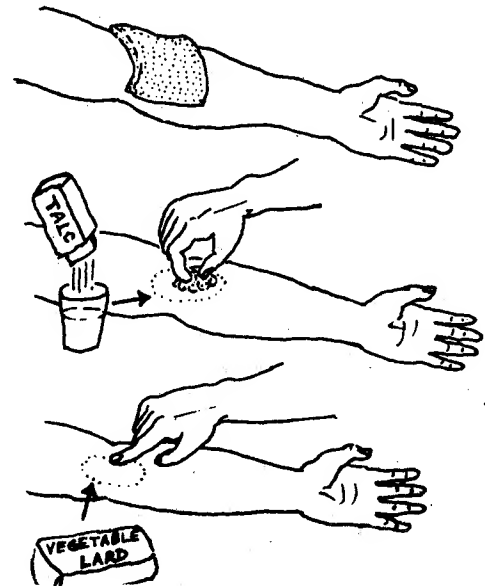
- * प्रभावित अंग को ज्यादा मत हिलायें-डुलायें। उसे शरीर की अपेक्षा ऊँचा रखें।
- * उस पर गर्म पानी से भीगे हुए कपड़े से सेंक करें।
- * यदि छूत का रूप गंभीर है या व्यक्ति को बुखार भी है तो उसे पैनसिलीन या सल्फोनामाइड जैसी प्रतिजीवाणु दवा दें।

खतरनाक लक्षण ये हैं : सूजी हुई लसीका गांठें, प्रभावित जगह के आस-पास लाल रेखा, या प्रभावित जगह से बदबू फूटना। यदि इलाज के बाद भी ये समस्याएं ठीक न हों तो प्रतिजीवाणु दवा का प्रयोग करें और डाकटरी सहायता लें।

नियम २ (अधिक विस्तार से)

यदि प्रभावित जगह पर फफोले (छाले) हो जायें, या उस पर पपड़ी जम जाये, या वहाँ खुजली हो, या बदबू आती हो, या जगह जल गयी हो, या घाव रिसने लगे तो निम्नलिखित करें :

- * प्रभावित जगह पर सफेद सिरका मिले ठंड पानी में भीगा हुआ कपड़ा रखें। (एक पाव उबालकर ठंडे किये हुए पानी में २ बड़े चम्मच सफेद सिरका।)
- * जब प्रभावित जगह रिसना बंद कर दे और उस पर पतली सी-पपड़ी जम जाये तो उस पर पाउडर और पानी का लेप करें (पानी और पाउडर की बराबर मात्रा)।
- * जब प्रभावित जगह ठीक हो रही हो और उस पर जमी हुई पपड़ी मोटी होने लगे तो उस पर वनस्पति चर्बी या शरीर का तेल लगायें।



नियम ३

यदि प्रभावित भाग शरीर का ऐसा अंग है जिस पर प्रायः घूप पड़ती रहती हो तो उसे घूप से बचायें।



गर्म पानी का सेंक करने के निर्देश

१. पानी को उबालकर उतना ठंडा कर लें जिसमें हाथ डुबोया जा सकता हो।

२. एक साफ कपड़े को तह कर लें। तह किया हुआ कपड़ा प्रभावित जगह से थोड़ा बड़ा होना चाहिए। तब तह किये हुए कपड़े को हल्के गर्म पानी में डुबायें और बाहर निकालकर फालतू पानी को निचोड़ दें।

३. तह किये हुए गीले कपड़े को प्रभावित जगह पर रख दें।

४. कपड़े पर प्लास्टिक या सेलोफेन की पतली सी चादर डाल दें।

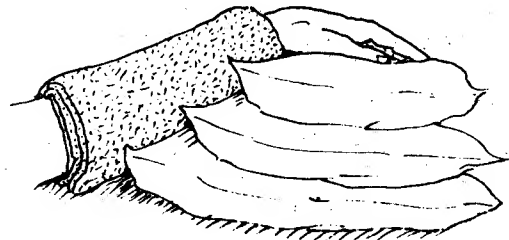
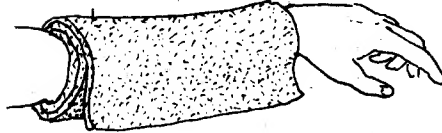
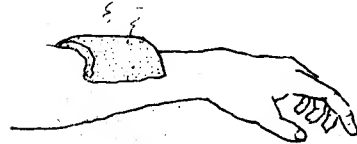
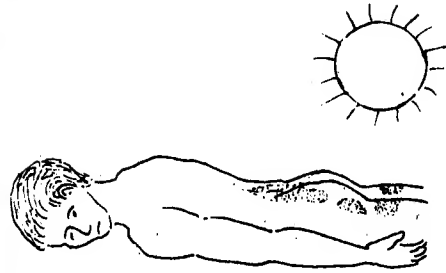
५. फिर उस पर तोलिया लपेट दें जिससे कि गर्मी अंदर ही रहे।

६. प्रभावित अंग को थोड़ा उपर उठाकर रखें।







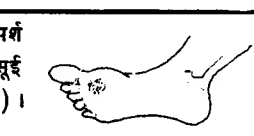
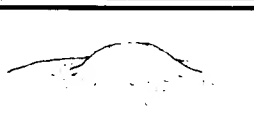

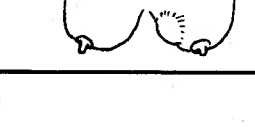

७. जब कपड़ा ठंडा होने लगे तो उसे फिर से गर्म पानी में भिगो कर प्रभावित जगह पर उसी तरह रखें।

नियम ४

यदि प्रभावित भाग शरीर का ऐसा अंग है जिस पर प्रायः घूप नहीं पड़ती तो उसे दिन में दो-तीन बार २०-२० मिनट के लिए घूप लगायें।





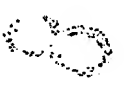



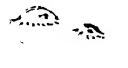
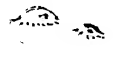
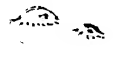







चमड़ी की समस्याएं—पहचान करने की निर्देशिका

यदि चमड़ी पर/में है	ऐसी दिखाई दे	आपको यह रोग हो सकता है	देखिए पृष्ठ
छोटे या मुँहासे जैसे धाव	छोटे-छोटे गुमटे या धाव जिनमें बहुत ज्यादा खुजली हो। शुरू में यह सब उँगलियों के बीच में, कलाई पर या कमर पर। 	खुजली (खाज)	२४१
	ऐसे धाव या मुँहासे जिनमें पीब या जलन हो। प्रायः किसी कीड़े के काटने पर उस जगह को खुजलाने के कारण यह होता है। सूजी हुई लसीका गाँठें बन सकती हैं। 	बैक्टीरिया की छूत	२४२
	असामान्य रूप से फैलते धावों पर पीला और चमकदार पदार्थ लगा रहता है। 	चर्मपूय (इम्पेटिगो) बैक्टीरिया की छूत	२४३
	युवा लोगों के चेहरे के मुँहासे—कभी-कभी छाती और पीठ पर भी। प्रायः उनमें पीब निकलने के लिए छोटे-छोटे मुँह बने होते हैं। 	मुँहासे	२४२
	जनन स्थल (शिशन) पर ऐसा धाव जिसमें पीड़ा या खुजली नहीं होती। 	आतशक	२८१ २८३
एक बड़ा खुला धाव या चमड़ी का अल्सर	टखने के पास एक दीर्घकालीन धाव जिसके आसपास चमड़ी नीली हो तथा शिराएं भी स्फीत हों।  ऐसे रोगी की हड्डियों और जोड़ों की चमड़ी के धाव जो बिस्तर से उठ न सकता हो।  हाथों और पाँवों के ऐसे धाव जिनमें स्पर्श को अनुभव करने की शक्ति न हो (सूई से भी चुभाने पर उनमें पीड़ा नहीं होती)। 	अपर्याप्त रक्त-संचार के कारण बना धाव (मधुमेह हो सकता है) लाग के फोड़े (बेडसोर) कुष्ठरोग	२४४ १४६ २४५ २३२
	एक गर्म, पीड़ादायक सूजन जो कभी-कभी फट जाती है। 	व्रण (बाँयल)	२४३
चमड़ी के नीचे गाँठें	स्तनपान करवाने वाली महिला के स्तन पर गर्म और पीड़ादायक गिल्टी (गाँठ)  ऐसी गिल्टी जो लगातार बढ़ती जाती है। इसमें शुरू में पीड़ा नहीं होती। 	स्तन-कील (बैक्टीरिया छूत) कैंसर भी हो सकता है। कैंसर (लसीका गाँठें भी हो सकती हैं)	३२४ ३२५ ३२५ १०१

पहचान करने की निर्देशिका

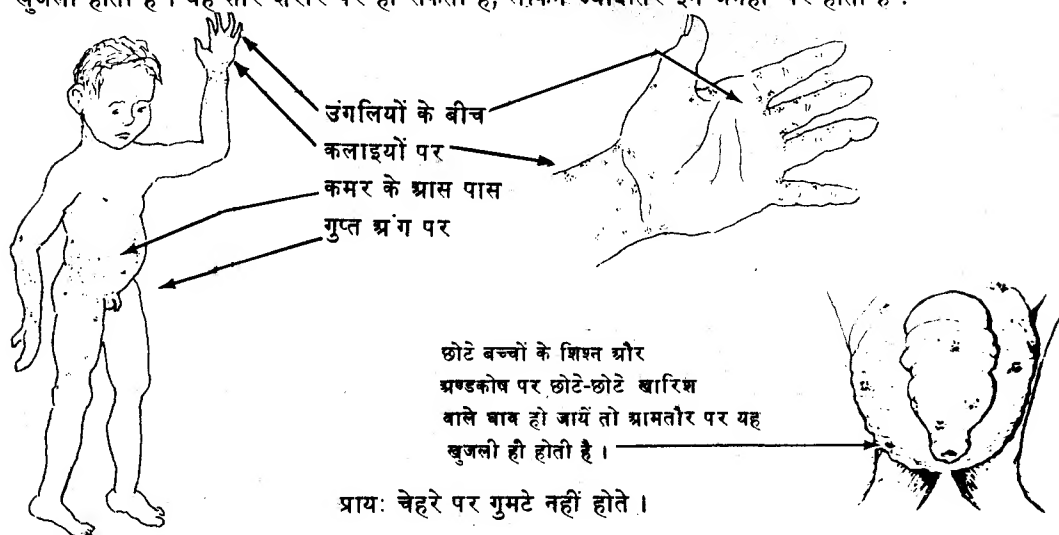
यदि चमड़ी पर में हैं	ऐसी दिखाई दे	आपको यह रोग हो सकता है	देखिए पृष्ठ
सूजी हुई लसीका गांठें	गर्दन पर ऐसी गांठें जो टूटकर घाव बना देती हैं।	एक तरह का तपेदिक	२५३
बड़े-बड़े चकत्ते	जांघों (चट्टों) में ऐसी गांठें जो लगातार फूटकर घाव बना देती हैं।	लिम्फोग्रेनुलोमा-वेनेरियम (एन जी वी.)	२८३
बड़े-बड़े चकत्ते या दाग	गर्भवती महिलाओं के माथे और गालों पर गहरे रंग के चकत्ते	छाड़या	२४८
गहरे रंग के	बाहों, टांगों, गर्दन या चेहरे पर पपड़ीदार, फटा हुआ भाग जो प्रायः सूरज से झूलमने जैसा लगता है। बच्चों को सूजे हुए पांखों के साथ-साथ बैंगनी धब्बे या छिलते हुए घाव	पेलाग्रा (कुपोषण का एक प्रकार)	२४६ २५०
सफेद रंग के	युवा लोगों या बच्चों के शरीर पर गोल या असामान्य चकत्ते	कुपोषण	२४६ २५०
हाथों, पांखों या होठों पर सफेद धब्बे (दाग)	जो किसी भी दूसरे लक्षण के बिना उभरते हैं।	रंग-बिरंगी टाइनिया (चिनी रोग)	२४७
छोटे बच्चों के गालों या घुटनों के पीछे तथा कोहनियों पर लाल या छालेदार चकत्ते	हाथों, पांखों या होठों पर सफेद धब्बे (दाग)	विटलिगो (रंग निकलना। बम और कुछ नहीं।)	२४८
लाल रंग के	छोटे बच्चों के गालों या घुटनों के पीछे तथा कोहनियों पर लाल या छालेदार चकत्ते	(एग्जिमा, खाज खुजली)	२५७
लाल, गर्म, पीड़ादायक चकत्ता जो बड़ी तेजी से फैलता है।	लाल, गर्म, पीड़ादायक चकत्ता जो बड़ी तेजी से फैलता है।	विमपे (एरिसिप्लास)	२५३
शिशु की टांगों के बीच लाल भाग	शिशु की टांगों के बीच लाल भाग	पेशाब अथवा ताप में होने वाले जल-रंजी ददारे	२५६
चमड़ी के मोड़ में सफेदी (दही जैसा पीव) के साथ ही लाल चकत्ते	चमड़ी के मोड़ में सफेदी (दही जैसा पीव) के साथ ही लाल चकत्ते	मोनिलियासिस (यीस्ट छूत)	२८६
लाल या सलेटी रंग के	उभरे हुए लाल या मूरे रंग के चकत्ते जिनकी पपड़ी चांदी की तरह चमकती है। ये विशेष रूप से कोहनियों और घुटनों पर होते हैं (दीर्घ कालीन)	छालरोग (कभी-कभी तपेदिक भी)	२५७ २५३

पहचान करने की निर्देशिका

यदि चमड़ी पर/में है	ऐसी दिखाई दे	आपको यह रोग हो सकता है	देखिए पृष्ठ
मस्से	साधारण मस्से। ज्यादा बड़े नहीं। बड़े मस्से (एक से.मी. से बड़े) : प्रायः बाहों या पाँवों पर।	ग्राम मस्से (वायरस छूत)	२५१
		एक तरह का चमड़ी का तपेदिक	२५३
	छोटे गोल आकार के निशान जो लगातार बढ़ते हैं और उनमें खुजली भी हो सकती है।	दाद (चित्ती छूत)	२४६
गोल आकार के निशान (ऐसे निशान जिसके किनारे लाल या उभरे हुए हों। बीच का हिस्सा साफ होता है।	बड़े-बड़े घेरे जिनका बीच का हिस्सा मुन्न होता है (सुई भी चुभाई जाये तो पीड़ा नहीं होती)	कुष्ठरोग	२३२
	छोटे घेरे—कभी-कभी इनके बीच में गड़े भी होते हैं। ये प्रायः कनपटी, नाक या गर्दन पर दिखाई देते हैं।	चमड़ी का कैंसर हो सकता है।	२५२
			
पिन्नी	खुजली वाले ददोरे, गुमटे या चकत्ते (हो सकता है कि ये एकाएक उभरें और ठीक भी हो जायें।)	एलर्जी प्रतिक्रिया	२४४
	गुमटे वाले छाले जिनमें काफी ज्यादा खुजली होती है। ये रिसते भी काफी हैं।	कानटेक्ट डर्मेटाइटिस (जैसे : विषले पोधों द्वारा)	२४५
	पूरे शरीर पर छोटे-छोटे छाले, नाथ में थोड़ा बुखार भी। ये छाले बाद में खुरंड बन जाते हैं।	चकक	३५८
			
फफोले (छाले)	पीड़ादायक छालों का चकत्ता जो शरीर के एक ही हिस्से में उभरता है। यह एक धारी या गुच्छे के रूप में प्रकट होते हैं।	कच्ची दाद (शिगल्स)	२४५
			
	छालों से भरा काला या भूरा बदबू वाला भाग जो फैलता जाता है।	गैस-कोथ (अति गंभीर बैक्टीरिया छूत)	२५४
			
सारे शरीर पर छोटे-छोटे लाल निशान या ददोरे। बुखार	गंभीर रूप से बीमार बच्चे के सारे शरीर पर ददोरे। ऐसे ददोरे जो किसी दवा को लेने के बाद प्रकट हो	खसरा दवा की प्रतिक्रिया (एलर्जी)	३५८
			

खुजली (खाज, खारिश-सात साल की खाज ?)

बच्चों को खुजली हो जाना साधारण बात है। इसमें छोटे-छोटे गुमटे से उभरते हैं जिनमें बहुत ज्यादा खुजली होती है। यह सारे शरीर पर हो सकती है, लेकिन ज्यादातर इन जगहों पर होती है :



खुजली चीचड़ जैसे दिखाई देने वाले छोटे-छोटे जीवों द्वारा फैलती है जो कि चमड़ी के नीचे सुरंग बना लेते हैं। यह रोग प्रभावित व्यक्ति की चमड़ी को छूने या उसके कपड़ों अथवा बिस्तर को प्रयोग करने से हो जाता है। उसे खुरचने या खुजलाने से छूट हो सकती है जिसके कारण पीब वाले घाव बन जाते हैं। कई बार बखार के साथ सूजी हुई लसीका गांठें भी हो जाती हैं।

चिकित्सा :

- * यदि घर के किसी भी एक व्यक्ति को खुजली है तो घर के सभी सदस्यों का एक ही समय में उपचार किया जाना चाहिए।
 - * एक लेई (उबटन) बनायें। इसके लिए थोड़े से पानी में नीम के पत्ते उबालें। फिर इसमें हल्दी मिलाकर पीसते हुए लेई बना लें।
- पूरे शरीर को साबुन और पानी से अच्छी तरह रगड़कर साफ करें। तब उस लेई को सारे शरीर पर लायें—विशेष रूप से उंगलियों, पैर के अंगूठों और जांघों (चड्डों) के बीच। फिर थोड़ी देर धूप में खड़े हों।
- न दिन तक इसी प्रकार उस पर और लेई मलते रहें। लेकिन नहायें नहीं। घर के सारे बिस्तरों, तौलियों, दूरों और कपड़ों को जो कि इन तीन दिनों में प्रयोग हुए है उबालकर धोयें और धूप में सुखायें। संभव तो घर की सारी चारपाइयों पर उबलता हुआ पानी डालें और उन्हें धूप में सुखायें। चौथे दिन अच्छी तरह नहाकर धुले हुए कपड़े पहन लें।
- * निजी स्वच्छता सबसे ज्यादा महत्वपूर्ण होती है। हर रोज स्नान करें और कपड़े बदलें। सभी कपड़े और बिस्तरों को धोयें और उन्हें धूप में सुखायें।
 - * नीम और हल्दी की लेई की जगह आप खाना बनाने के तेल में बराबर मात्रा का सल्फर मिलाकर उसे भी शरीर पर मल सकते हैं।

ध्यान दें : बाजार में बिकने वाली गामा बेनजीन हेक्साक्लोराइड या बेनजिल बेन्जोएट (देखिये पृष्ठ ४११) दवाएं भी खजली के रोगाणुओं को मारती हैं, लेकिन ये महंगी हैं।

ज.

सिर और बदन की जूँओं से खुजली होती है। कभी-कभी इनके कारण चमड़ी की छूत और सूजी हुई लसीका गाँठें भी हो जाती हैं। जूँओं से बचने के लिए निजी स्वच्छता की ओर पूरा ध्यान दें। चारपाइयों, तकियों और बिस्तरों



को हर रोज धूप में डालें। अक्सर स्नान करें और बाल धोयें। बच्चों के बालों को नियमित रूप से देखें। यदि उन्हें जूँएँ हों तो तुरन्त उनका इलाज करें। जिस बच्चे को जूँएँ हों, उसे दूसरे बच्चों के साथ न सोने दें।

चिकित्सा :

- * सिर पर लगाने वाले तेल और मिट्टी के तेल की बराबर मात्रा का घोल बनायें।
- * इस घोल को शाम के समय लगायें।
- * इस घोल को बालों के प्रत्येक अलग-अलग गुच्छों में लगायें ताकि दवा सिर की सभी जूँओं और उनके अंडों तक पहुँच सके।
- * घोल लगाने के बाद सिर पर तौलिया लपेट लें।
- * सुबह बालों को अच्छी तरह पैसे हुए अरीठों के साथ साफ करें और उनमें पतले दांतों वाली कंधी करें।
- * तब कंधी को मिट्टी के तेल में डुबोयें ताकि सारी जूँएँ बाहर निकल आयें।
- * लाखों से छुटकारा पाने के लिए सिरका मिले गर्म पानी में आधे घंटे तक बालों को डुबोयें। तब पतले दांतों वाली कंधी करें।
- * दस दिन के बाद इसी को फिर दोहरायें।



पीब वाले छोटे-छोटे घाव

पीब वाले छोटे-छोटे घावों के रूप में उभरने वाली चमड़ी की छूत के कारण प्रायः ये होते हैं—खुजलाना कीटाणुओं का काटना, खुजली, तथा गंदे नाखूनों के कारण दूसरी तरह की छूत।

चिकित्सा और बचाव :

- * इन घावों को साबुन और उबले हुए पानी से अच्छी तरह धोयें, धीरे-धीरे उनके ऊपर की पपड़ियाँ उतारते हुए। यह क्रिया रोज और तब तक करें जब तक उनमें पीब बाकी हो।
- * छोटे-छोटे घावों को खुला ही रहने दें। पट्टी केवल बड़े घावों पर बांधे तथा पट्टी को नियमित रूप से बदलते रहें।
- * यदि घाव के आस पास की चमड़ी लाल और गर्म हो, या व्यक्ति को बुखार हो, या घाव के आस-पास लाल रेखा खिंच गयी हो या सूजी हुई लसीका गांठें बन गयी हों तो प्रतिजीवाणु दवा का इस्तेमाल करें जैसे कि पैनसिलीन (पृष्ठ ३६७) या सल्फा (पृष्ठ ४०२) की गोलियाँ।
- * घावों को खुजलाकर छीलें मत। इससे घाव बढ़ते हैं और शरीर के दूसरे हिस्सों में भी फैलना शुरू कर देते हैं। छोटे बच्चों के नाखून काटकर रखें या उनके हाथों पर दस्ताने चढ़ा दें ताकि वे इन घावों को खरोंच न सकें।
- * इस प्रकार के घावों या दूसरी छूत वाले बच्चे को स्वस्थ बच्चों के साथ न खेलने दें। ये छुतहा रोग एक दम फैलते हैं।
- * शिशुओं में यदि ये घाव हों तो खतरनाक छूत हो सकती है शिशु को तुरन्त स्वास्थ्य कार्यकर्ता को दिखायें।



चर्मपूय (इम्पेटिगो)

यह बैक्टीरिया द्वारा फैलाया जाने वाला छूत का रोग है जिसमें चमकदार और पीले रंग के खुरंदों वाले घाव हो जाते हैं और बहुत जल्दी फलते हैं। यह रोग प्रायः बच्चों के चेहरे पर फैलता है—विशेष रूप से मुँह के आसपास। चर्मपूय दूसरे बच्चों में एकदम फैल सकता है—घाव द्वारा या दूषित उंगलियों द्वारा।



चिकित्सा :

- * प्रभावित भाग को साबुन और गर्मपानी से धोयें। खुरंदों को भी धीरे-धीरे गीला करके उतारें।
- * फिर घावों पर जेनशियन वायलेट (पृष्ठ ४०६) लगा दें या पोलिस्पोरिन (पृष्ठ ४०६) जैसी कोई प्रतिजीवाणु क्रीम लगायें। या फिर यदि आपके पास केवल टेट्रासाइक्लीन ही है तो उसे ही लगा दें।
- * यदि छूत काफी ज्यादा जगह में फैलने लगी है या इससे बुखार भी होने लगा है तो पैनसिलीन (पृष्ठ ३६७) की गोलियां दें।

बचाव :

- * निजी स्वच्छता के नियमों का पालन करें (पृष्ठ १६७)। बच्चों को हर रोज नहलायें तथा उन्हें खटमलों और काटने वाली मक्खियों से बचायें। यदि बच्चे को खुजली हो जाये तो उसका जल्दी से जल्दी इलाज करें।
- * चर्मपूय वाले बच्चे को स्वस्थ बच्चों के साथ सोने या खेलने न दें। पहला लक्षण दिखाई देते ही इलाज करें।

फोड़े और व्रण (बाँयल, एब्सेस)

फोड़े या व्रण एक तरह की छूत है जिसके कारण चमड़ी के नीचे पीब की एक गिल्टी सी बन जाती है। यह तब होता है जब वहाँ कोई घाव हो या गन्दी सुई से टीका लगाया गया हो। व्रण काफी दर्द वाला होता है और उसके आस-पास की चमड़ी गर्म और लाल हो जाती है। इसके कारण सूजी हुई लसीका गांठें और बुखार भी हो सकता है।

उपचार :

- * इनके ऊपर दिन में कई बार गर्म पानी का सेक करें (निर्देशों के लिए पृष्ठ २३७ देखें)।
- * व्रण को अपने आप फूटने दें। उसके फूटने के बाद भी गर्म पानी का सेंक करते रहें। पीब को अपने आप बाहर निकलने दें। व्रण को दबायें या निचोड़ें नहीं क्योंकि इसके कारण शरीर के कई हिस्सों में भी छूत फैलने का खतरा रहता है।
- * यदि व्रण के कारण सूजी हुई लसीका गांठें या बुखार होने लगे तो पैनसिलीन (पृष्ठ ३६७) की गोलियां या एरिथ्रोमाइसीन लें (पृष्ठ ४००)।

खुजली वाले ददोरे, या पित्ती (चमड़ी में एलर्जी प्रतिक्रिया)

जिन लोगों को एलर्जी हो, उन्हें कुछ विशेष चीजें छूने, खाने, टीका लगाने, या साँस लेने से खाज वाले ददोरे या पित्ती हो जाती है। अधिक विस्तार के लिए देखिए—एलर्जी प्रतिक्रिया, पृष्ठ २०३।

पित्ती चमड़ी पर उभरे हुए मोटे चकत्तों की तरह होती है जो मधुमक्खी के डंक की तरह दिखाई देती है। इसमें बहुत ज्यादा खुजली होती है। यह तत्काल आ-जा सकती है या एक जगह से दूसरी जगह पर जा सकती है।



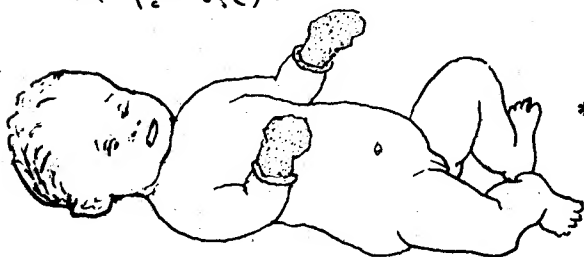
पेंसिलीन, एम्पिसिलीन, सल्फा, फेनोबारबिटोन, प्रतिदशविष (एंटीवेनिन) तथा प्रतिजीवीविष (एंटीटाक्सिन) जैसी विशेष दवाओं की प्रतिक्रिया के विषय में ध्यान रखें जोकि घोंड़े के मेदा (हार्स सरीम) से बनाई जाती है। ददोरे या पित्ती दवा का टीका लगाने के कुछ मिनट बाद से १० दिन के भीतर कभी भी उभर सकती है। इन दवाओं के टीके विशेष रूप से खतरनाक हो सकते हैं।

यदि आपको किसी दवा के खाने या उसका टीका लगवाने से ददोरे या पित्ती हुई हो तो उस दवा का प्रयोग तुरन्त बन्द कर दें और फिर जीवन भर उस दवा का प्रयोग न करें।

एलर्जी प्रघात के खतरों से बचने के लिए यह अति महत्वपूर्ण है (देखिए पृष्ठ ८३)।

खुजली की चिकित्सा :

- * ठंडे पानी से नहायें या ठंडे अथवा बर्फ वाले पानी में भीगा हुआ कपड़ा प्रभावित जगह पर रखें।
- * दलिया का ठंडा पानी भी खुजली में राहत दिलाता है। दलिया को उबालकर छान लें और बचे हुए पानी को ठंडा होने पर प्रयोग में लायें (दलिया की जगह मांड का इस्तेमाल भी किया जा सकता है)।
- * यदि खुजली बहुत ज्यादा हो तो किसी एंटीहिस्टामाइन दवा का इस्तेमाल करें जैसे कि क्लोरफेनिरे-माइन (पृष्ठ ४१६)।

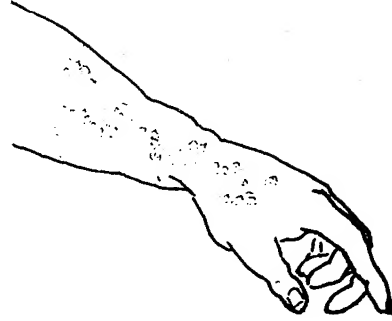


- * शिशु अपने आपको छील न ले—इसके लिए उसके नाखूनों को छोटा-छोटा काटें या उसके हाथों पर दस्ताने या जुराब चढ़ा दें।

पौधे और दूसरी चीजें जिनके कारण

खुजली या चमड़ी की जलन होती है--(कान्टेक्ट डर्मिटाइटिस)

बिच्छू-बूटी, दंश-वृक्ष, विष-मारवल्ली तथा दूसरे कई पौधों के चमड़ी को छूने से फफोले, जलन या पित्ती हो सकती है जिसमें बहुत ज्यादा खुजली होती है। कई प्रकार की इल्लियों (मूंडी, भाँभा) तथा कई दूसरे कीड़ों के रस या बालों से भी ऐसी ही एलर्जी हो सकती है।



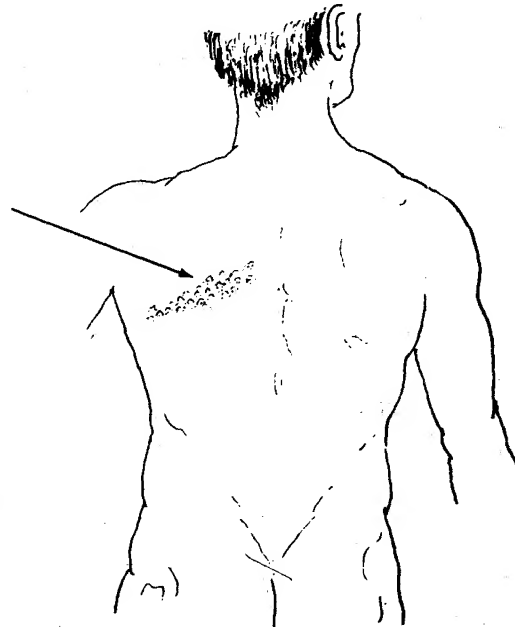
कई चीजें ऐसी हैं जिनके साथ अगर एलर्जी वाले व्यक्ति की चमड़ी छू जाये तो उसे ददोरे या रिसने वाले घावों के चकत्ते हो जाते हैं। रबड़ के जूते, घड़ी के पट्टे, कान की दवा और दूसरी दवाएं, चेहरे की क्रीम, इत्र और साबुन जैसी चीजें भी ऐसी समस्या पैदा कर सकती हैं।

जब एलर्जी पैदा करने वाली चीजों से दूर रहा जाये और वे चमड़ी को छूने न पाये तो ये समस्याएं अपने आप दूर हो जाती हैं। एस्प्रीन या एन्टीहिस्टामाइन (पृष्ठ ४१६) दवाएं भी लाभ पहुंचाती हैं। कुछ व्यक्तियों को कोर्टिसोन या कोर्टिको स्टीरायड से भी लाभ होता है (देखिए पृष्ठ ४०६)।

कच्ची दाद (हरपस ज़ोस्टर)

लक्षण :

यदि शरीर के एक तरफ पीड़ादायक फफोले अचानक ही एक पंक्ति या चकत्ते के रूप में उभर आये तो संभवतया यह कच्ची दाद ही होती है। प्रायः यह पीठ, छाती, गर्दन या चेहरे पर ज्यादा होती है। ये फफोले करीब २ या ३ सप्ताह तक रहते हैं और बाद में अपने आप ठीक होते चले जाते हैं। कई बार फफोलों के ठीक होने के बाद भी पीड़ा होती रहती है या काफी समय के बाद दुबारा आ जाती है।



कच्ची दाद उसी वायरस द्वारा होती है जिसके कारण चेचक होती है। इसलिए यह उन लोगों पर अधिक हमला करती है जिन्हें पहले चेचक हो चुकी हो। यह खतरनाक नहीं होती। हां, बड़ी आयु वाले लोगों को जब यह हो जाये तो प्रायः यह किसी दूसरे भयानक रोग के लक्षण के रूप में आती है—जैसे कि कैंसर।

उपचार :

- * ददोरों पर हल्की सी पट्टी बांधें ताकि उन पर कपड़े की रगड़ न लगे।
- * पीड़ा के लिए एस्प्रीन लें (प्रतिजीवाणु दवायें बिल्कुल लाभ नहीं पहुंचाती)।

दाद, टाइनिया (चित्ती रोग)

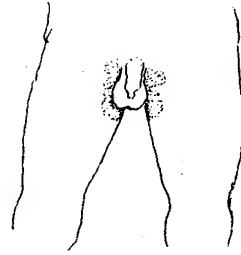
चित्ती की छूत शरीर के किसी भी हिस्से पर हो सकती है। लेकिन प्रायः यह इन हिस्सों पर ज्यादा होती है :

सिर की खाल
(टाइनिया)

बिना बालों वाले हिस्से
(दाद)

पैर के अंगूठों या
उंगलियों के बीच
(एथलीट फुट)

टांगों के बीच
(जाक इच)



ज्यादातर पित्ती रोग गोल आकार के रूप में शुरू होती है। उन गोल घेरों में अकसर खुजली भी होती है। सिर की दाद के कारण सिर की चमड़ी पर गोल निशान बन सकते हैं और सिर के बाल भी झड़ सकते हैं। इस छूत के कारण उंगलियों के नाखून मोटे और खुरदरे हो जाते हैं।

चिकित्सा :

- * साबुन और पानी। प्रभावित हिस्सों को साबुन और पानी से धोना ही काफी होता है। सम्भव हो तो हेक्साक्लोरोफेन युक्त साबुन का प्रयोग करें (पृष्ठ ४०६)।
- * प्रभावित हिस्सों को खुला रखने और धूप लगवाने की कोशिश करें। जांघियों या कच्छे और जुराबों को अकसर बदलें—विशेष रूप से पसीने से भीगने के बाद।
- * सल्फर और तेल की लेई बनाकर प्रयोग करें (१० भाग तेल में १ भाग सल्फर)।
- * सेलाइसिलिसिक या अंनडेसिलेनिक एसिड युक्त क्रीम (व्हाइटफील्ड क्रीम, पृष्ठ ४१०) उंगलियों, अंगूठों और टांगों के बीच के चित्ती रोग को ठीक करने में सहायक होती है।
- * सिर की खाल की गंभीर टाइनिया छूत अथवा अधिक हिस्से में फैली हुई छूत या ऐसी स्थिति में जब ऊपर लिखे इलाज से कोई लाभ न हो रहा हो तो ग्रिस्योफुलविन लें। छूत से पूरी तरह छुटकारा पाने के लिए हो सकता है कि इसे हफ्तों या महीनों तक लगातार लेना पड़े (पृष्ठ ४१०)।

- * जब बच्चा ११ से १४ वर्ष की आयु में पहुंचता है तो टाइनिया छूत प्रायः अपने आप ठीक हो जाती है। यदि सिर पर सूजे हुए चकत्ते बने हुए हैं तो उन पर गर्म पानी का सेंक करें (पृष्ठ २३७)। प्रभावित जगह के सारे बाल उखाड़ दें।



चित्ती रोगों से कैसे बचें :

दाद और दूसरे प्रकार के चित्ती रोग काफी तेजी से फैलते हैं। इन्हें एक बच्चे से दूसरे में फैलने से रोकने के लिये निम्नलिखित करें :

- * चित्ती रोग से पीड़ित बच्चे को दूसरे बच्चों के साथ खेलने या सोने न दें।
- * बच्चों को एक-दूसरे के कपड़े न पहनने दें। या पहले कपड़ों को अच्छी तरह धोयें, तब प्रयोग करें।
- * रोगी बच्चे का तुरन्त इलाज करें।

चेहरे और शरीर के सफेद दाग

गर्दन, छाती और पीठ पर कभी-कभी दिखाई देने वाले गहरे या हल्के रंग के छोटे-छोटे दाग (जिनके किनारे एक जैसे नहीं होते) टाइनिया-वर्सीकलर नामक चित्ती रोग होता है। इसमें प्रायः खुजली नहीं होती, और सामान्य तौर पर इसके लिए किसी दवा की भी जरूरत नहीं होती।



चिकित्सा :

दस भाग तेल और एक भाग सल्फर की क्रीम बनाकर निशानों पर तब तक रोज लगायें जब तक वे गायब न हो जायें।

सोडियम थियोसल्फेट इससे भी ज्यादा लाभदायक होती है। यह वह दवा है जिसे फोटोग्राफर फिल्म धोने के लिए प्रयोग में लाते हैं। एक गिलास पानी में एक बड़ा चम्मच सोडियम थियोसल्फेट मिलायें और इस घोल को प्रभावित चमड़ी पर लगायें। उसके बाद सिरके में डूबा हुआ कपड़ा लेकर प्रभावित जगह पर मलें। एक महीने तक लगातार इसे लगाते रहें।

ये निशान या दाग दुबारा न हो जाएं, इसके लिए इस इलाज को हर दो सप्ताहों के बाद फिर दुहराएं।

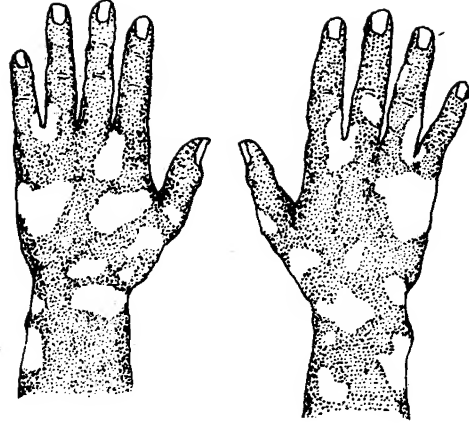


एक और तरह के छोटे-छोटे सफेद निशान भी होते हैं जो प्रायः काले रंग के ऐसे बच्चों के गालों पर होते हैं जो ज्यादातर धूप में रहते हैं। इनके किनारे टाइनिया वर्सीकलर से कम स्पष्ट होते हैं। ये दाग या निशान छूत के दाग नहीं हैं, इसकी कोई चिन्ता नहीं करनी चाहिए। जब बच्चा बड़ता है तो ये निशान प्रायः अपने आप ठीक हो जाते हैं। इसके लिए किसी इलाज की जरूरत नहीं है।

आम लोगों का विचार है कि ये सफेद दाग खून की कमी के लक्षण हैं। लेकिन यह सही नहीं है। इसलिए विटामिन या टानिक लेने से ये ठीक नहीं होते। जो निशान केवल गालों पर हों, उन्हें किसी भी दवा की जरूरत नहीं होती।

विटिलिगो (चमड़ी के सफेद दाग—फुलवैरी)

कुछ लोगों की चमड़ी कहीं-कहीं से अपना प्राकृतिक रंग खो देती हैं। तब सफेद दाग उभरने लगते हैं। ये प्रायः हाथों, पांवों, चेहरे और शरीर के ऊपर के भाग पर ज्यादा होते हैं। चमड़ी का रंग खो देना अपने आप में कोई रोग नहीं है। यह उसी तरह है जैसे बुढ़ापे में बाल सफेद हो जायें। कोई भी इलाज इसमें लाभ नहीं पहुंचाता और न ही उसकी कोई जरूरत ही होती है। हाँ, इन सफेद दागों को तेज धूप में झुलसने से बचाना चाहिए। इसके लिए कपड़े या जिक आक्साइड का प्रयोग करना चाहिए।



चमड़ी के सफेद दागों के अन्य कारण :

कुछ दूसरे रोगों से भी ऐसे दाग हो सकते हैं जो फुलवैरी से मिलते-जुलते हैं।

कोई भी ऐसा सफेद दाग जिसमें सूई चुभाने पर भी अनुभव नहीं होता, वह शायद कुष्ठरोग है (देखिये पृष्ठ २३२)।

कुछ चित्ती रोगों में भी सफेद दाग हो जाते हैं (देखिए टाइनिया वर्सिकलर)।

छाड़ियाँ :

गर्भावस्था में कई महिलाओं के चेहरे, छाती और पेट के निचले हिस्से पर जंतुन के रंग के निशान या दाग हो जाते हैं। ये दाग प्रसव के बाद कई बार अपने आप ठीक हो जाते हैं, लेकिन कई बार उसी तरह बने रहते हैं।

ये दाग कई बार उन महिलाओं को भी हो जाते हैं जो गर्भ-निरोधक गोलियों का प्रयोग करती हों।

ये सामान्य दाग हैं। इनका कमजोरी या किसी रोग से कोई संबंध नहीं इसलिए इनके इलाज की भी कोई जरूरत नहीं होती।



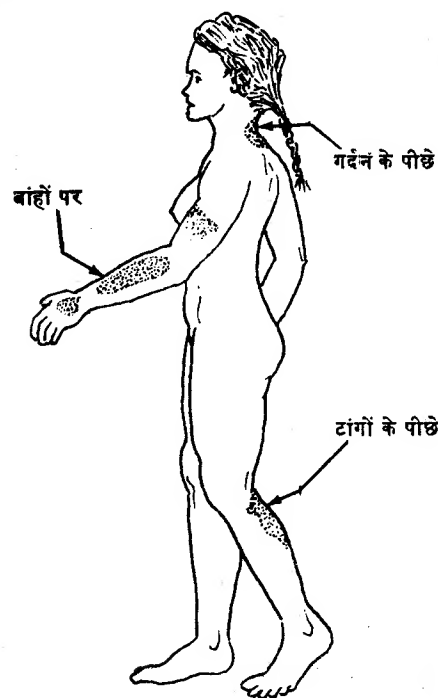
पेलाग्रा और कुपोषण के कारण उत्पन्न अन्य चमड़ी के रोग

पेलाग्रा कुपोषण का ही एक रूप है जो चमड़ी और कभी-कभी पाचन और स्नायु प्रणाली पर प्रभाव डालता है। यह उन स्थानों पर आम है जहां लोग मकई जैसे माड़ीदार आहारों का काफी ज्यादा प्रयोग करते हैं और फलियां, मांस, भंडों, सब्जियों और दूसरे शरीर-निर्माण करने वाले और संरक्षी आहार नहीं

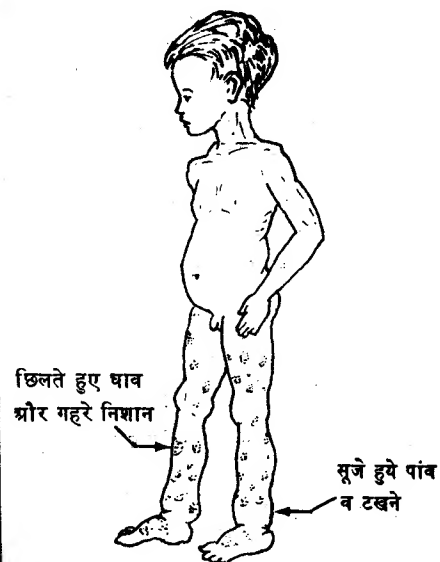
खाते (देखिये पृष्ठ १२८ और १२९)। सर्दी के मौसम में उत्तर भारत के लोग मकई की रोटी खाते हैं, उन्हें चाहिए कि मकई के आटे में थोड़ा-सा गेहूं का आटा भी मिला लें।

कुपोषण में चमड़ी के लक्षण (अगले पृष्ठ की तस्वीरों में देखिये) :

पेलाग्रा से पीड़ित वयस्कों की चमड़ी खुष्क और फटी हुई होती है। जहाँ भी तेज धूप लगती है, वहाँ की चमड़ी फटने लगती है :



कुपोषित बच्चों की लातों की चमड़ी (कभी-कभी बांहों की) पर गहरे रंग के निशान होते हैं—चोट की तरह। कभी-कभी तो ये छिले हुए घावों की तरह होते हैं पांवों पर सूजन होती है (देखिए पृष्ठ १३३)



जब यह स्थिति हो तो प्रायः कुपोषण के दूसरे लक्षण भी दिखाई दे सकते हैं, जैसे फूला हुआ पेट, मुंह के अंदर कोनों में घाव, लाल तथा सूजी हुई जीभ, कमजोरी, भूख मर जाना, वजन न बढ़ना आदि (देखिये अध्याय ११, पृष्ठ १३३)।

चिकित्सा :

- * पौष्टिक आहार खाने से पेलाग्रा ठीक होता है। व्यक्ति को हर रोज फलियां, मूंगफलियां या मुर्गा, मछली, अंडे, मांस या पनीर आदि खाने चाहिए। संभव हो तो मक्की (मकई) की जगह गेहूं का प्रयोग करें।
- * गंभीर पेलाग्रा और कुपोषण की कई दूसरी किस्मों में विटामिन खाने से लाभ होता है। लेकिन पौष्टिक आहार खाना ज्यादा लाभकारी होता है। यह हमेशा ध्यान रखें कि जो विटामिन आप खा रहे हैं, उसमें विटामिन-बी विशेष रूप से 'नीयासीन' की काफी मात्रा हो। ब्रिगेर का यीस्ट (खमीर) विटामिन बी का एक अच्छा साधन है।



जब इस लड़के ने
उचित रूप से
खाना शुरू किया
← उससे—पहले



और बाद में—→

इस लड़के की टांगों और पाँवों के गहरे दाग और सूजन कुपोषण की निशानी हैं। वह प्रोटीन और विटामिन युक्त दूसरे पदार्थों की बजाय केवल मकई को ही ज्यादा खाता था।

जब इसने मक्की (मकई) के साथ ही फलियाँ और घड़े भी खाने शुरू कर दिये—उसके एक सप्ताह बाद : सूजन उतर गयी और दाग भी लगभग खत्म हो चुके हैं।



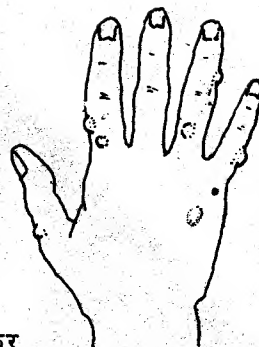
इस महिला की टांगों की भूलसी हुई चमड़ी पेलोग्रा की निशानी है। यह पोष्टिक आहार न खाने के कारण होती है (देखिये पृष्ठ २४६)।

मस्से

बच्चों को होने वाले ज्यादातर मस्से ३ से ५ साल तक रहने के बाद अपने आप चले जाते हैं। पाँवों के नीचे मस्सों की तरह दिखाई देने वाले पीड़ादायक चपटे दाग प्रायः 'प्लेंटर वार्ट्स' कहे जाते हैं (या वे घट्टे भी हो सकते हैं : नीचे देखिए)।

चिकित्सा :

- * जादुई या घरेलू उपचार से प्रायः मस्से ठीक हो जाते हैं। लेकिन इसके उपचार के लिए तेज एसिड या विषैले पौधों का इस्तेमाल न करें, क्योंकि इससे चमड़ी जल भी सकती है या उस पर मस्सों से भी कहीं ज्यादा तकलीफ देने वाले घाव हो सकते हैं।
- * पीड़ादायक 'प्लेंटर वार्ट्स' को प्रायः स्वास्थ्य कार्यकर्ता ठीक कर सकता है।



घट्टा

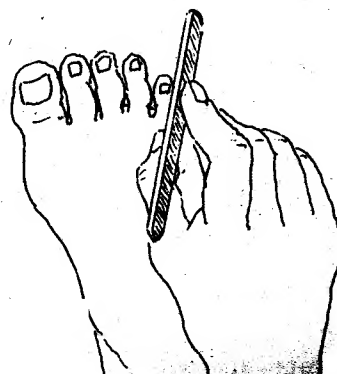
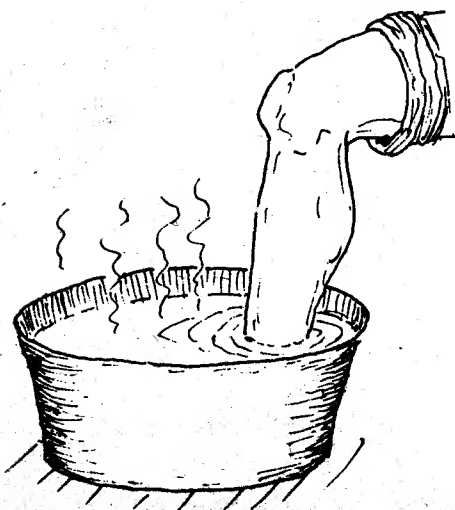
घट्टा चमड़ी का एक सख्त और मोटा भाग होता है। जब बूट या सैंडल में जकड़ी हुई उंगलियाँ एक-दूसरे पर दबाव डालें, तब घट्टे हो जाते हैं। घट्टा अति पीड़ादायक भी हो सकता है।

चिकित्सा :

- * ऐसे बूट या सैंडल पहनें जो घट्टों पर दबाव न डालें।
- जो जगह दबती हो उसके नीचे रुई या फोम का गद्दा रखें।
- * घट्टों के दर्द को कम करने के लिए यह करें :

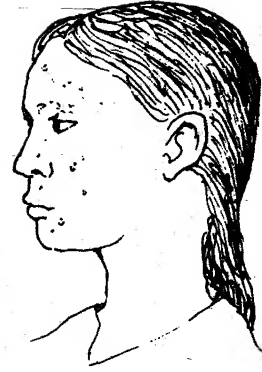
१. पाँव को हल्के गर्म पानी में १५ मिनट तक डुबोयें।

२. तब घट्टे को किसी रेती से रगड़ कर पतला कर लें।



मुंहासे

युवा लोगों के चेहरे, छाती और पीठ पर मुंहासे हो जाया करते हैं—विशेष रूप से जब व्यक्ति में चिकनाई अधिक हो। कभी-कभी ये बड़े-बड़े फोड़ों का रूप भी ले लेते हैं और इनमें छूत भी फैल सकती है।



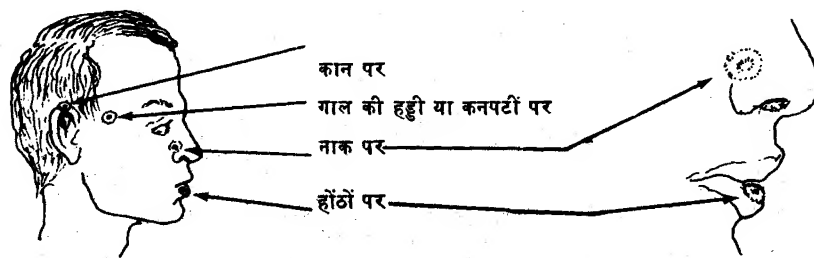
मुंहासों को उंगलियों से न निचोड़ें और न ही छुएं। विशेष रूप से नाक और चेहरे के मुंहासों को छूना बहुत खतरनाक हो सकता है।

चिकित्सा :

- चेहरे को साबुन और गर्म पानी से दिन में दो बार धोयें।
- धूप से मुंहासे ठीक होते हैं। इसलिए शरीर पर जहाँ भी मुंहासे हों वहाँ पर धूप पड़ने दें।
- पौष्टिक आहार खायें। इसके साथ ही पानी की काफी मात्रा पियें। अच्छी, पूरी नींद लें।
- यदि मुंहासे गुमटे बनने लगें। और उनमें पीब भरने लगे और ऊपर लिखे इलाज से लाभ न हो तो टेट्रासाइक्लीन से लाभ हो सकता है।

चमड़ी का कैंसर

गोरे रंग के उन लोगों में चमड़ी का कैंसर ज्यादा होता है जो अपना ज्यादा समय धूप में गुजारते हैं। यह उन्हीं जगहों पर ज्यादा होता है, जहाँ धूप की गर्मी ज्यादा महसूस हो। जैसे कि :



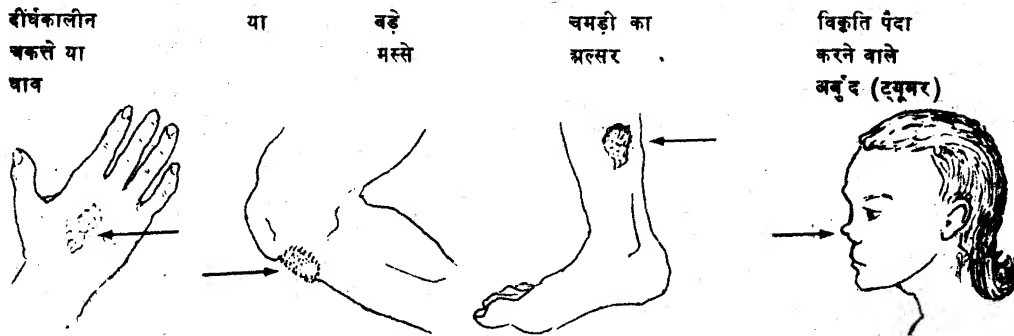
चमड़ी का कैंसर कई रूप ले सकता है। शुरू में यह घेरे की तरह दिखाई देता है जोकि मोती के रंग का होता है और जिसके ठीक बीच में छेद होता है। फिर यह धीरे-धीरे बढ़ता है।

यदि समय पर उपचार किया जाये तो कैंसर के अधिकतर रूप प्रायः खतरनाक नहीं होते। इसे ठीक करने के लिए शल्य-चिकित्सा (आपरेशन) की जरूरत होती है। यदि आपको कोई ऐसा घाव हो जो ठीक न हो रहा हो तो वह कैंसर हो सकता है। स्वास्थ्य कार्यकर्ता की सलाह लें।

गोरे रंग के लोगों को तेज धूप से बचना चाहिए और फिर सिर पर टोपी पहननी चाहिए या छाता लेना चाहिए। यदि किसी को चमड़ी का कैंसर हो चुका हो लेकिन फिर भी धूप में काम करना पड़े तो उसे चमड़ी को बचाने वाली क्रीम का इस्तेमाल करना चाहिए। 'जिक आक्साइड' मरहम सस्ती भी है और प्रभावशाली भी।

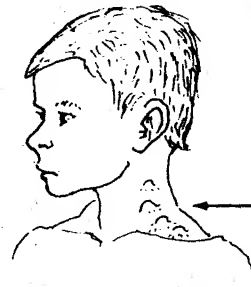
चमड़ी या लसीका गाँठों का तपेदिक

जो सूक्ष्मदर्शी कीटाणु फेफड़ों का तपेदिक पैदा करते हैं, वही कभी-कभी चमड़ी पर भी बुरा प्रभाव डालते हैं। उस स्थिति में निम्नलिखित लक्षण दिखाई देते हैं जिनमें दर्द नहीं होता :



चमड़ी का तपेदिक हमेशा धीरे-धीरे शुरू होता है, बहुत समय तक रहता है और माह अथवा वर्षों के अंतर के बाद फिर-फिर लौट आता है। प्रायः इसका इलाज बहुत मुश्किल होता है।

इसके अलावा कभी-कभी गर्दन अर्थात् गर्दन और कंधों के बीच की हंसली की हड्डी के पीछे वाली लसीका गाँठों में भी तपेदिक अपना छूत फैला देता है। ये गाँठें बड़ी होकर फूटती हैं और इनमें से पीब निकलती है। तब ये बंद हो जाती हैं। उसके बाद ये फिर फूटती हैं और इनके बीच में से पीब निकलने लगती है। प्रायः इनमें दर्द नहीं होता।



चिकित्सा :

किसी भी दीर्घकालीन घाव, अल्सर या सूजी हुई लसीका गाँठों की स्थिति में डाकटरी सलाह लेना बेहतर होता है कारणों को जानने के लिए जांच की आवश्यकता होती है। चमड़ी के तपेदिक का इलाज भी बिल्कुल वैसा ही है जैसा कि फेफड़ों के तपेदिक का होता है (देखिए पृष्ठ २२०)। रोग ठीक होने के बाद दुबारा न लौट आये, इसके लिये चमड़ी से तपेदिक के चिन्ह मिटने के बाद भी कई माह तक इलाज जारी रखना जरूरी है।

विसर्प (एरिसिपिलास)

यह चमड़ी की पीड़ादायक छूत है। इसमें चमड़ी पर तीखे किनारों वाला उभरा हुआ लाल, गर्म चकत्ता बन जाता है। यह चकत्ता तेजी से चमड़ी पर फैलता जाता है। यह प्रायः नाक के किनारे से शुरू होता है। इसके कारण सूजी हुई लसीका गाँठें, बुखार और कंपकंपी भी हो सकती है।

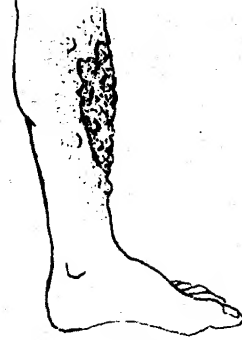


चिकित्सा :

जल्दी से जल्दी इलाज शुरू कर दें। प्रतिजीवाणु दवा का इस्तेमाल करें। पैनिसिलीन की गोलियाँ, ४००,००० यूनिट दिन में चार बार। गंभीर स्थिति में प्रोकेन पैनिसिलीन का टीका लगायें, ८००,००० यूनिट हर रोज (देखिए पृष्ठ १३६)। छूत के लक्षण समाप्त होने के बाद भी दो दिन तक इलाज जारी रखें। इसके साथ ही पीड़ा को कम करने के लिए एस्प्रिन लें और गर्म पानी का सेक करें।

कोथ (गैस-कोथ—गैंग्रीन)

यह ऐसे घाव की खतरनाक छूत है जिसमें सलेटी या भूरे रंग का बदबूदार तरल पदार्थ इकट्ठा हो जाता है। छूत के आसपास की चमड़ी पर गहरे रंग के छाले हो सकते हैं और चमड़ी के नीचे हवा के बुलबुले बन जाते हैं। यह छूत चोट लगने से ६ घंटे और ३ दिन के अंदर शुरू होती है। उसके बाद यह शीघ्र ही गंभीर रूप लेकर फैलना शुरू कर देती है। यदि इलाज न किया जाये तो कुछ ही दिनों में रोगी की मृत्यु भी हो सकती है।



चिकित्सा :

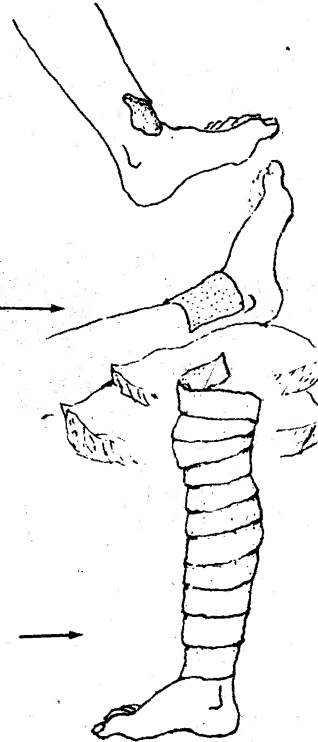
- * घाव को जितना खोल सकें उतना खोलकर उसे साबुन और उबले हुए पानी से धोयें। कटी-फटी चमड़ी को काटकर अलग कर दें। संभव हो तो घाव को हर दो घंटे के बाद हाइड्रोजन पेराक्साइड से अच्छी तरह धोयें।
- * पैनिसिलीन का टीका लगायें (क्रिस्टलाइन बेहतर है)।
- * फिर घाव को खुला ही रहने दें ताकि उसे ताजी हवा मिलती रहे। डाक्टरी सहायता लें।

अपर्याप्त रक्त-संचार के कारण हुए चमड़ के घाव

चमड़ी के बड़े, खुले घाव के कई कारण होते हैं (देखिए पृष्ठ २३८)। विशेष रूप से बूढ़े लोगों (महिलाओं) को जिनकी शिराएं स्फीत हों, यह रोग अपर्याप्त रक्त-संचार के कारण टखनों पर होता है। टांगों में अपनी सामान्य गति से खून का संचार नहीं हो पाता। ये अल्सर काफी बड़े भी बन सकते हैं। घाव के आसपास की चमड़ी गहरे नीले रंग की, चमकदार और बहुत पतली हो जाती है। प्रायः पांव में सूजन भी होती है।

चिकित्सा :

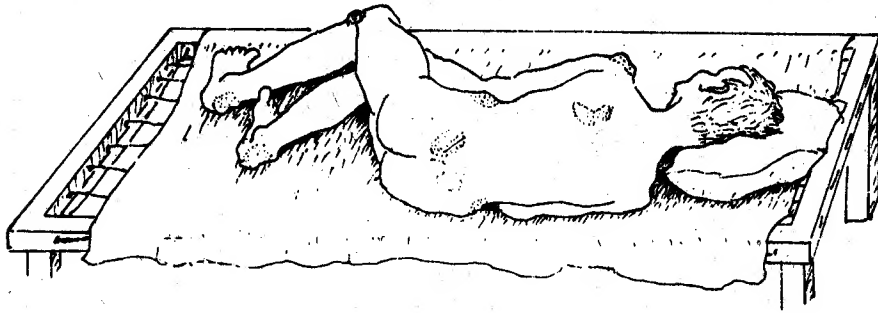
- * ये अल्सर काफी धीमी गति से ठीक होते हैं और वह भी तब जब पूरी सावधानी रखी जाये। सबसे महत्वपूर्ण है पांव को ज्यादा से ज्यादा बेर ऊंचा रखें। सोते समय पांव के नीचे तकिया रखें। दिन में भी हर १५ मिनट के बाद पांवों को ऊंचा करके आराम करें। चलने-फिरने से रक्त-संचार को लाभ होता है, लेकिन एक ही जगह पर खड़े रहना या पांव नीचे करके बैठना हानिकारक हो सकता है।
- * बिलकुल थोड़ा नमक मिले गर्म पानी से घाव पर सेंक करें—एक लीटर उबले हुए पानी में एक छोटा चम्मच नमक। अल्सर पर रोगाणुमुक्त ढीली सी पट्टी बाँधें और उसे साफ रखें।
- * स्फीत-शिराओं को इलास्टिक-पट्टियों या जुराबों से सहारा दें। अल्सर ठीक होने के बाद भी इनका प्रयोग और पांवों को ऊंचा रखना जारी रखें। इस बात का पूरा ध्यान रखें कि नाजुक घाव पर कोई खरोंच आदि न लगने पाये।



चमड़ी के अल्सर से बचें—स्फीत शिराओं की शुरु में ही देखभाल करें (देखिए पृष्ठ २१२)।

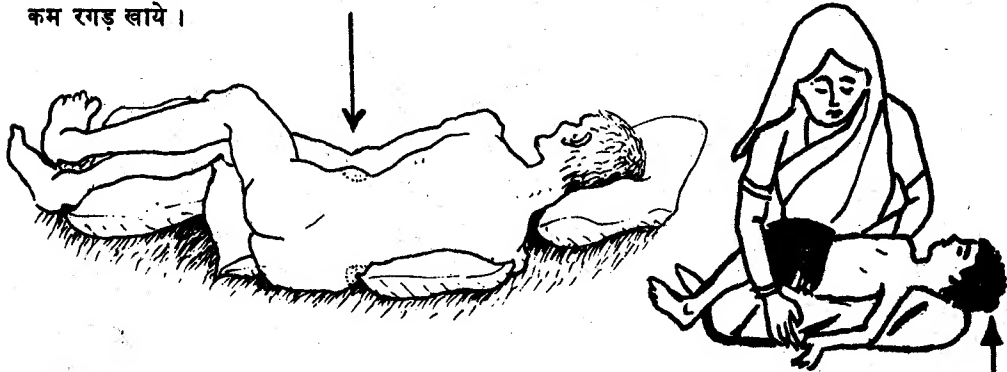
लाग के फोड़े

ये दीर्घकालीन खुले घाब उन लोगों को होते हैं जो काफी समय तक बीमार हों और बिस्तर में पड़े रहें (हिल-डुल न सकते हों)। कमजोर और दुबले-पतले लोगों को ये ज्यादा होते हैं। ये घाब शरीर के उन हिस्सों की चमड़ी पर होते हैं जो हड्डियों से बिस्तर पर दबे रहते हों। ये ज्यादातर नितम्बों (चूतड़ों), पीठ, कुहनियों और पांवीं पर होते हैं।



लाग के फोड़ों से कैसे बचें :

- * हर घंटे बाद रोगी का पहलु बदलें। कभी पीठ के बल लिटायें तो कभी पेट के बल। कभी दाएं कंधे के बल तो कभी बायें कंधे के बल।
- * रोगी को हर रोज नहलाएं और उसकी चमड़ी की मालिश करें।
- * नर्म बिस्तर का प्रयोग करें। चादर आदि को रोज बदलें। इसके अलावा भी मल या पेशाब आदि से खराब होने के बाद जब तब बदलते रहें।
- * रोगी के शरीर के नीचे इस प्रकार तकिये रखें जिससे उसकी हड्डी वाली चमड़ी बिस्तर पर कम से कम रगड़ खाये।



- * रोगी को काफी मात्रा में पौष्टिक आहार दें। यदि वह ठीक तरह से खा-पी न सकता हो तो उसे विटामिन दें (देखिये पृष्ठ १३६)।
- * यदि बच्चे को गंभीर और दीर्घकालीन रोग है तो माँ को चाहिए कि दिन में कई बार उसे गोद में ले।

चिकित्सा :

- * ऊपर लिखी सब चीजें करें।
- * लाग के फोड़ों को उबले हुए पानी में नमक या हाइड्रोजन पेराक्साइड डालकर धोयें। जीवाणुमुक्त पदार्थों से उनकी सुरक्षा भी करें।

शिशुओं की चमड़ी की समस्याएं

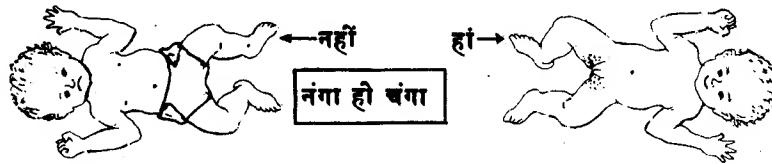
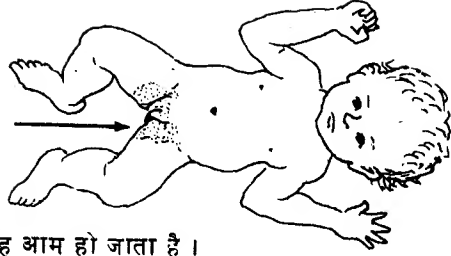
पोतड़ों के ददोरे

शिशुओं की टांगों या नितम्बों के बीच जलन वाले लाल चकत्ते पोतड़ों या बिस्तर में पेशाब के कारण होते हैं।

जब प्लास्टिक के पोतड़े (डाएपर) इस्तेमाल करते हैं तो यह आम हो जाता है।

चिकित्सा :

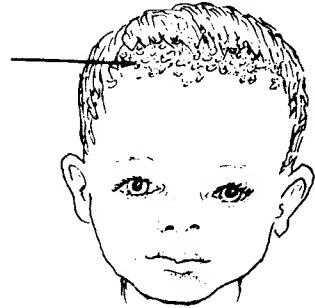
- * शिशु को हर रोज गुनगुने पानी और बच्चों वाले हल्के साबुन के साथ नहलायें।
- * इन ददोरों से बचने के लिए या इनकी चिकित्सा करने के लिए शिशु को नंगा ही रखें। उसे पोतड़ा न बांधें। उसे धूप में भी ले जायें।



- * यदि पोतड़ों का इस्तेमाल कर रहे हों तो उन्हें अक्सर बदलें। इन पोतड़ों को धोने के बाद सिरका मिले पानी में भी धोयें।
- * पाउडर का इस्तेमाल तभी करें जब ददोरे ठीक हो चुके हों, उससे पहले नहीं।
- * प्लास्टिक की कमदानी इस्तेमाल मत करें।

रूसी (सिकरा)

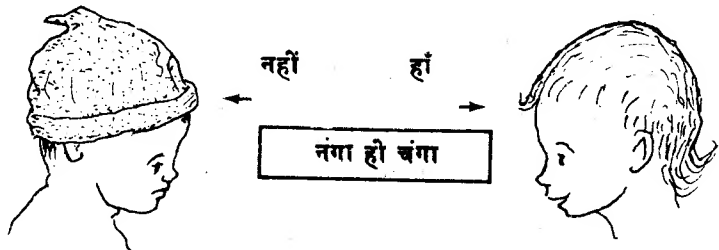
शिशु के सिर के तेल वाले, पीले खुरंडों को रूसी कहते हैं। चमड़ी प्रायः लाल होती है और उसमें जलन भी होती है। यह तब होती है जब शिशुओं के सिर को अक्सर धोया न जाये और सिर को ढंककर रखा जाये।



चिकित्सा :

- * सिर को हर रोज धोयें। संभव हो तो औषधियुक्त साबुन का प्रयोग करें (देखिये पृष्ठ ४०६)।
- * धीरे-धीरे सिर के सारे खुरंड और रूसी उतार दें। इन खुरंडों को नर्म करने के लिए पहले शिशु के सिर पर गुनगुने पानी में भीगा हुआ तौलिया बांधें।
- * शिशु के सिर को खुला रखें। उस पर धूप और हवा लगने दें।
- * घरेलू उपचार के लिए देखिए पृष्ठ २०।

शिशु के सिर को टोपी या कपड़े से कभी न ढकें। सिर को नंगा ही रहने दें।



- * यदि छूत के लक्षण दिखाई दें तो चर्मरूय संबंधी उपचार करें (देखिये पृष्ठ २४३)।

छाजन (एकजिमा-छोटे-छोटे छालों वाले लाल चकत्ते)

लक्षण :

- * छोटे बच्चों में : लाल रंगा का चकत्ता या ददोरा बच्चे के गालों या कभी-कभी बाँहों और हाथों पर उभरता है। इस ददोरे में छोटे-छोटे घाव या छाले होते हैं जो रिसते रहते हैं (फूटकर रिसते हैं)।
- * बड़े बच्चों और युवाओं में : सूखा एकजिमा होता है। यह ग्राम तौर पर घुटनों के पीछे या कुहनियों के अन्दर वाले भाग में होता है।
- * यह छूत की तरह फैलने की बजाय एलर्जी प्रतिक्रिया की तरह फैलता है।



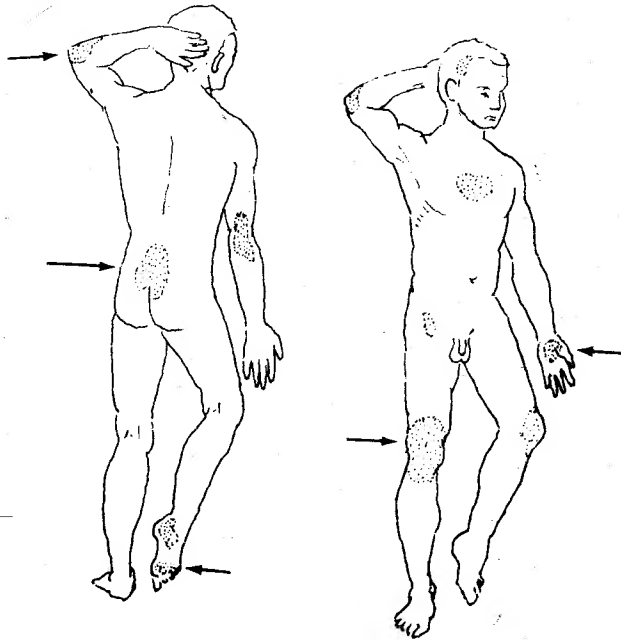
चिकित्सा :

- * ददोरों पर ठंडे पानी में भीगा हुआ कपड़ा रखें।
- * यदि छूत के लक्षण दिखाई दें (पृष्ठ १०१) तो चर्मरूप (इम-पेटिंगो) संबंधी इलाज करें (पृष्ठ २४३)।
- * चकत्तों पर घूप पड़ने दें।
- * गंभीर स्थिति में कोर्टिसोन या कोर्टिको-स्टीरायड क्रीम का इस्तेमाल करें (पृष्ठ ४०६)।
- * यदि एकजिमा नम हो तो उस पर अलसी का तेल लगायें। इससे चमड़ी शुष्क नहीं होती तथा व्यक्ति खुजली से बचा रहता है। इस पर सरसों का तेल न लगायें।

छाल रोग

लक्षण :

- * लाल रंग की चमड़ी के गहरे, खुरदरे चकत्ते जो सफेद या चांदी के रंग की पपड़ियों से ढके रहते हैं। ये चकत्ते सामान्यतया चित्र में दर्शाये गये अंगों पर ही होते हैं।
- * यह स्थिति काफी लम्बे समय तक बनी रहती है या बार-बार लौटकर आ सकती है। यह कोई छुतहा रोग नहीं—इसलिए खतरनाक भी नहीं है।

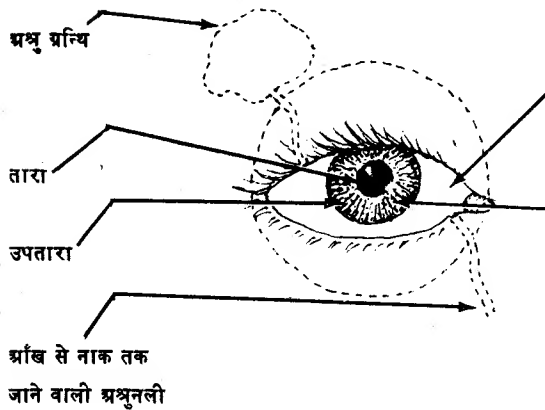


चिकित्सा :

- * कभी-कभी इन चकत्तों को घूप लगवाने से भी लाभ होता है।
- * कोर्टिको-स्टीरायड (पृष्ठ ४०६) या तारकोलयुक्त मरहम भी लाभदायक हो सकती है।
- * रोग का गंभीर रूप हो तो डाक्टर की सलाह लें।

आँखें

दायी आँख



नेत्र श्लेष्मा एक पतली सी झिल्ली है जो आँख के सफेद हिस्से पर छायी होती है।

स्वच्छमंडल एक स्वच्छ या पारदर्शी स्तंभ होती है जो तारे और उपतारे को ढँकती है।

आँखों की उचित देखभाल कैसे करें

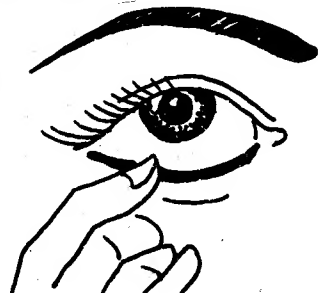
आँखें शरीर का बहुत ही कोमल अंग हैं, इसलिए उन्हें विशेष देखभाल की जरूरत होती है। यदि उचित देखभाल न रखी जाये तो आँखों को बड़ी आसानी से कई छूतहा रोग लग सकते हैं।

१. आँखों को स्वच्छ पानी से धोकर साफ-सुथरा रखें। रात को सोने से पहले आँखों को धोना बहुत ही अच्छी बात है। इससे आँखों में पड़ी दिन भर की धूल, मल आदि साफ हो जाती है।

२. आँखों को पोंछने के लिए हमेशा साफ-सुथरे कपड़े का इस्तेमाल करें। साड़ी, धोती या आस्तीन से आँखों को न पोंछें। इस प्रकार करने से आँखों को खतरनाक छूत लग सकती है। रोहे (उ २६४) और नेत्र श्लेष्मा शोथ (पृष्ठ २६३) रोग इसी तरह फैलते हैं।

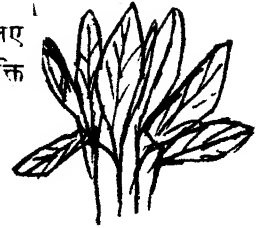
३. आँखों को पोंछने के लिए हरेक व्यक्ति को अलग रुमाल, तौलिया या कपड़ा प्रयोग करना चाहिए। यदि एक आँख में कोई छूत का रोग लगा हो तो दोनों आँखों को अलग-अलग कपड़ों से साफ करें।

४. सुरमा या काजल डालते समय हर व्यक्ति के लिए अलग उंगली या सुरमचु (सलाई) का इस्तेमाल करें। इस्तेमाल के बाद शीशी या डिब्बी को अच्छी तरह बन्द कर दें ताकि उसमें धूल या मिट्टी आदि न पड़ने पाये।



५. आँखों को छूत लग जाये तो स्वास्थ्य कार्यकर्ता को जा कर दिखायें। सड़क-छाप मजमेवालों से लिये गये सुरमे और दूमरी दवाओं को आँखों में भूलकर भी न डालें। ये चीजें लाभ पहुंचाने की बजाये व्यक्ति को अंधा तक बना सकती हैं।

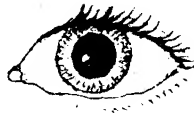
६. अमरन्थ, पालक, सहिजन जैसी हरे रंग की पत्तेदार सब्जियां तथा पपीता और आम जैसे फल खायें। इनमें विटामिन 'ए' होता है जो कि आँखों के लिए बहुत ही लाभदायक है। इन चीजों का इस्तेमाल करने से प्रायः रतौंधी से भी व्यक्ति बचा रहता है (पृष्ठ २७१)।



खतरे के लक्षण

शरीर का कोमल अंग होने के नाते आँखों की विशेष देखभाल की जरूरत होती है। यदि नीचे लिखा कोई खतरनाक लक्षण दिखाई दे तो तुरन्त डाक्टरी सहायता लें :

१. कोई ऐसा घाव जिससे आँख का तारा कट जाये।
२. स्वच्छमंडल पर भूरे रंग का पीड़ादायक दाग। इसके साथ ही स्वच्छमण्डल के आसपास लाली भी हो (स्वच्छमण्डल अल्सर)।
३. आँख के अन्दर तीखी पीड़ा (संभवतया आइराइटिस या सबलबाय)।
४. जब आँख या सिर में पीड़ा हो, उस समय आँख के तारे का आकार बदल जाना।



तारे के आकार में अंतरमस्तिष्क-अति, प्रघात, आँखों को चोट लगने, सबलबाय या आइराइटिस के कारण हो सकती हैं। (कुछ लोगों में आँखों के तारों का थोड़ा सा अन्तर सामान्य होता है।)

५. यदि एक या दोनों आँखों की नजर खत्म होने लगे।
६. आँख की कोई ऐसी छूत या जलन जो ५-६ दिन प्रतिजीवाणु आँख की मजहम (आइंटमेंट) का प्रयोग करने के बाद भी ठीक न हो।

आँख को चोट लगना

नेत्र-गोलक को लगने वाली हर चोट खतरनाक हो सकती है। इससे अन्धापन भी हो सकता है।

स्वच्छमंडल पर लगी छोटी से छोटी चोट को भी छूत लग सकती है और अगर उसकी सही देखभाल न की जाये तो नजर में खराबी आ सकती है।

यदि नेत्र-गोलक में लगा घाव गहरा हो जाये तो यह स्थिति विशेष रूप से गंभीर हो सकती है।

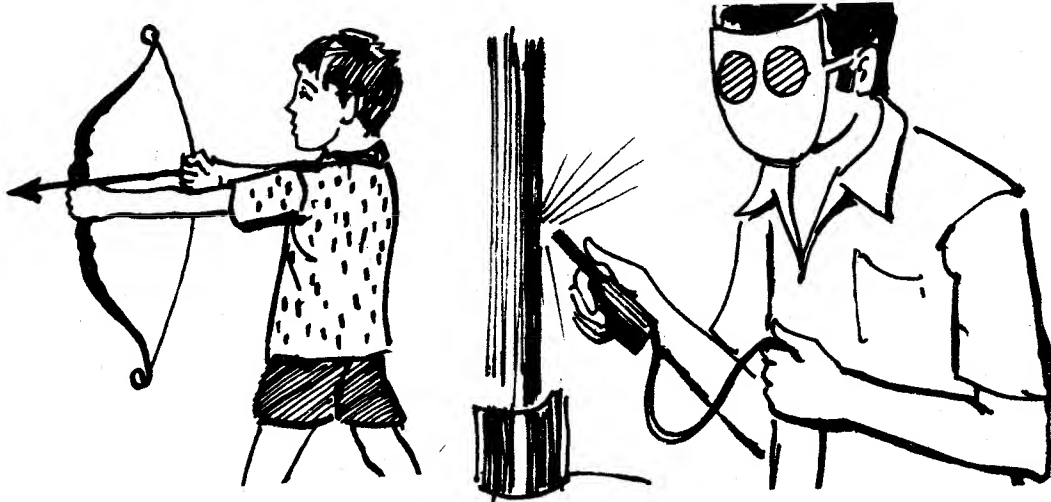
यदि तेज चोट (जैसे कि मुक्का लगना) से आंख में खून भर जाये तो समझना चाहिए कि आंख खतरे में है (देखिए पृष्ठ २७०)। यह खतरा उस स्थिति में और भी बढ़ जाता है, जब कुछ दिनों के बाद पीड़ा एकाएक बढ़ने लगे। ऐसी स्थिति में आंख को गंभीर सबलबाय (ग्लुकोमा) रोग हो सकता है पृष्ठ २६७)।

आंखों को निम्नलिखित प्रकार से चोट लग सकती है :

- * पटाखों को लापरवाही से चलाया जाये तो आंखों को स्थायी नुकसान हो सकता है।



- * लोकप्रिय खेल 'गुल्ली-डंडा' भी बहुत खतरनाक हो सकता है। गुल्ली के तीखे किनारे से आंख फूट सकती है।
- * यदि धनुष-बाण को लापरवाही से चलाया जाये तो आंखों को स्थायी नुकसान हो सकता है।



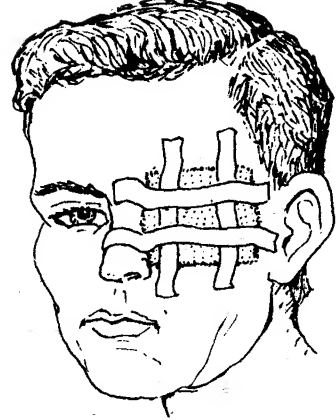
- * व्रैल्डिंग करते समय आंखों को काले रंग के विशेष शीशे से न ढंका जाये तो चिंगारियों से आंखों को नुकसान हो सकता है।
- * रासायनिक पदार्थों का इस्तेमाल करते समय थोड़ी-सी लापरवाही से भी आंखों को नुकसान हो सकता है।
- * मुक्के आदि की तेज (जोरदार) चोट।

चिकित्सा :

- * यदि आंख में चोट लगने के बाद भी व्यक्ति उस आंख से अच्छी तरह देख सकता है तो आंख में प्रतिजीवाणु नेत्र-मलहम (पृष्ठ ४१३) डालें और आंख को नर्म और मोटे कपड़े से ढंक दें।

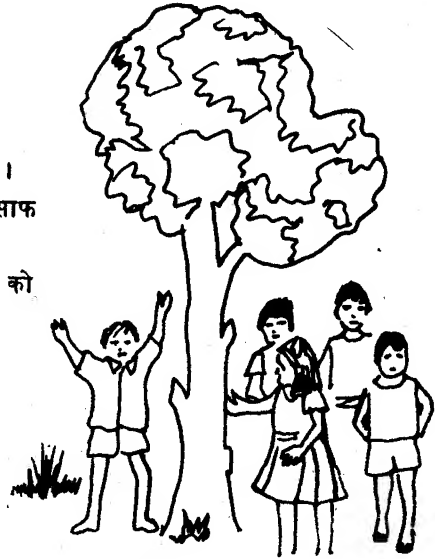
यदि एक-दो दिन में बह ठीक न हो तो डाकटरी सहायता लें।

- * यदि आंख में चोट लगने के बाद व्यक्ति उस आंख से ठीक तरह से नहीं देख सकता, या चोट काफी गहरी हो या आंख में स्वच्छमंडल (पृष्ठ २७०) के पीछे खून हो तो आंख को साफ पट्टी से ढंककर तुरन्त डाकटरी सहायता प्राप्त करें।
- * उन कांटों या किरचों को निकालने की कोशिश न करें जो नेत्र-गोलक में घुस गये हों। डाकटरी सहायता लें।



आंखों की क्षति से कैसे बचें :

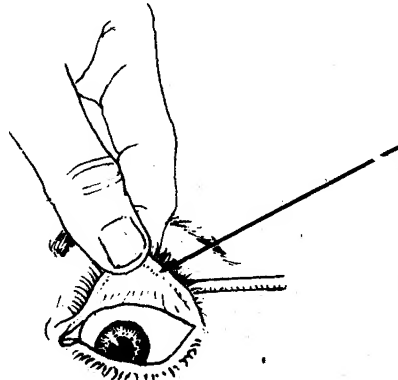
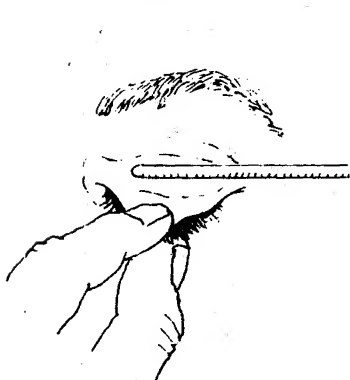
- * खाना बनाते समय आग से काफी दूर बैठें।
- * वैलिंग करते समय विशेष गहरे रंग के शीशे का प्रयोग करें।
- * रासायनिक पदार्थ के प्रयोग के बाद हाथों को अच्छी तरह साफ करें।
- * जहां बच्चे खेलते हों, वहां के वृक्षों की झुकी हुई शाखाओं को काट दें ताकि बच्चों की आंख में चोट न लगे।



आंख से धूल आदि कैसे निकाली जाये

आंख में काफी ज्यादा पानी डालने से (पृष्ठ ५८) या साफ कपड़े का किनारा या भीगी हुई रुई डालने से प्रायः धूल या रेत को आप निकाल सकते हैं।

जब कोई चीज या धूल आंख की ऊपर वाली पुतली के नीचे हो तो आंख पर पतली-सी डंडी रखते हुए उस पर पुतली को मोड़कर उसकी तलाश करें।



आंख में घुसा हुआ कण प्रायः पुतली के किनारे पर बने छोटे-छोटे खांचों में होता है, उस कण को कपड़े के किनारे से निकाल दें।

यदि कोशिश करने पर भी वह कण आँख से न निकले तो आँख में प्रतिजीवाणु मलहम डालें और आँख को कपड़े से ढकते हुए तुरन्त डाक्टर की सहायता लें।

लाल और पीड़ादायक आँखें—विभिन्न कारण

लाल और पीड़ादायक आँखों के कई कारण होते हैं। इस तालिका से आपको कारण जानने में मदद मिलेगी।	
आँख में बाहरी पदार्थ (धूल, मिट्टी आदि पृष्ठ २६२)।	अक्सर एक ही आँख पर प्रभाव डालता है। अलग-अलग कारण से आँख की लाली और पीड़ा में अन्तर हो सकता है।
जलना या आँख में हानिकारक द्रव्य पड़ना (पृष्ठ ५८) सूजी हुई आँख (नेत्र-श्लेष्मा शोथ, पृष्ठ २६३) परागज ज्वर (एलर्जी नेत्र-श्लेष्मा शोथ, पृष्ठ २०२) रोहे (पृष्ठ २६४) खसरा (पृष्ठ ३५८)	एक या दोनों आँखों में। लाली और पीड़ा अलग-अलग मामलों में भिन्न हो सकती है। प्रायः दोनों आँखों पर प्रभाव पड़ता है (एक आँख से शुरू हो सकता है या एक आँख में प्रभाव ज्यादा हो सकता है)। आमतौर पर बाहरी किनारों पर एकदम लाली।
गंभीर सबलबाय (पृष्ठ २६७) आइराइटिस (पृष्ठ २६६) स्वच्छमंडल पर खरोंच या घाव (पृष्ठ २६६)	जलन वाली पीड़ा—आमतौर पर थोड़ी-थोड़ी प्रायः एक ही आँख पर प्रभाव पड़ता है। स्वच्छमंडल के पास ज्यादा लाली अक्सर काफी ज्यादा पीड़ा।



लाल और पीड़ादायक आँखों का ठीक इलाज प्रायः इस बात पर निर्भर करता है कि उसके कारण को जान लिया गया है या नहीं। हर रोग के लक्षणों को ध्यान से देखिए।

आँखें आना, आँखें सूजना—कंजंकटिवाइटिस, नेत्र-श्लेष्मा-शोथ

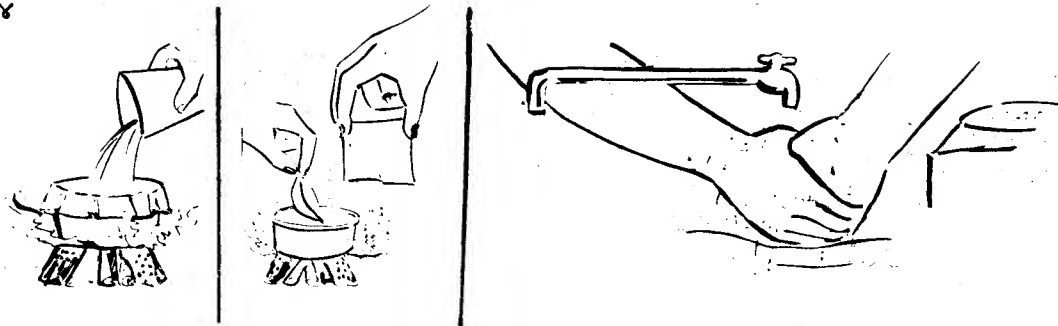
कभी-कभी इन्हें गुलाबी आँखों का नाम भी दिया जाता है। इस छूत से एक या दोनों आँखों में लाली, पीब और हल्की जलन होती है। आँखों के किनारे काफी ज्यादा लाल होते हैं। आँखों से पानी भी बहता है। सुबह जब व्यक्ति सोकर उठता है तो उसकी आँखों की दोनों पुतलियाँ आपस में चिपकी होती हैं।

चिकित्सा :

आँखों से पीब को साफ करने के लिए :

एक गिलास पानी में चुटकी भर नमक डालकर उबाल लें। फिर उसे ठंडा होने दें। तब थोड़े से कपड़े के टुकड़ों को एक कटोरी में अलग से उबालकर ठंडा कर लें।

व्यक्ति को इस प्रकार लिटायें कि उसकी स्वस्थ आँख नीचे की ओर हो। अपने हाथों को साबुन और पानी से धोयें। तब उबले हुए पानी को लेकर उसे नीचे वाली आँख में नाक के किनारे की तरफ से डालना शुरू करें। गंदे पानी को आँख के नीचे रखे बर्तन में इकट्ठा करते जायें।



तब आंख को बन्द करें। उबले हुए कपड़े के टुकड़े को आंख पर फिरा दें—नाक से कान की तरफ। इसी कपड़े को दूसरी आंख के लिए इस्तेमाल न करें। बर्तन में इकट्ठे किये गन्दे पानी को फेंक दें।

तब सिर को दूसरी तरफ मोड़ लें। अब नीचे की ओर छुतहा आंख होनी चाहिए। आंख की पुतलियों को ज्यादा से ज्यादा खोलें। अगर वे आपस में चिपकी हुई हों तो उन्हें जबरदस्ती न खोलें। आंख को उबले हुए नमक के पानी से गीला करें। पीब के खुरंड ढीले हो जायेंगे। इस तरह उन्हें कपड़े से पोंछना आसान होगा। तब इस आंख को भी पहली आंख की तरह ही धोयें। धोने के बाद उसे पोंछने के लिए अलग उबले हुए कपड़े का प्रयोग करें।



नीचे वाली पुतली को हटाकर उसमें २० प्रतिशत सल्फासेटामाइड आंख की दवा की दो-तीन बूंदें डालें (पृष्ठ ४१३)। बूंदों को आंख से बाहर डालने का कोई लाभ नहीं। जब तक आंख सामान्य न हो जाये, हर १० मिनट के बाद ये बूंदें डालते रहें। स्वस्थ आंख में भी दिन में एक-दो बार ये बूंदें अवश्य डालें ताकि उसे भी छूत न लग जाये।

बचाव :

नेत्र-श्लेष्माशोथ एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति में बड़ी आसानी से फैल सकता है। नेत्र-श्लेष्माशोथ के इस फैलाव को रोकने के लिए :

- * जिस बच्चे की आंखें आयी हुई हों, उसे स्वस्थ आंखों वाले बच्चों के साथ खेलने या सोने न दें।
 - * हर व्यक्ति के लिए अलग रुमाल और तौलिये का प्रयोग करें। यह बहुत महत्वपूर्ण है कि छुतहा व्यक्ति का रुमाल या तौलिया प्रयोग में न लायें।
 - * आंखों को छूने के बाद हाथों को अच्छी तरह धोयें।
- यदि आपको नेत्र-श्लेष्माशोथ (आंखें आयी हुई) हैं तो :
- * नदी-नाले और तालाब में मत नहायें।
 - * भीड़ भरी जगहों पर न जायें।
 - * संभव हो तो काले शीशों वाली ऐनक पहने।

रोहे

रोहे रोग नेत्र-श्लेष्माशोथ का ही दीर्घकालीन रूप है जो लगातार गम्भीर स्थिति में पहुंचता जाता है। यह महीनों या सालों तक भी रह सकता है। यदि इसका शुरू में ही इलाज न किया जाये तो कई बार इस से अन्धापन भी हो सकता है। यह रोग छुने से या मक्खियों से फैलता है और विशेष रूप से उन जगहों पर होता है जहां भीड़ हो और रहने की जगह स्वास्थ्य-प्रद न हों।

लक्षण :

रोहे रोग भी साधारण नेत्र-श्लेष्माशोथ की तरह ही शुरू होता है—यानी आंखों की लाली और पानी बहने के साथ ।

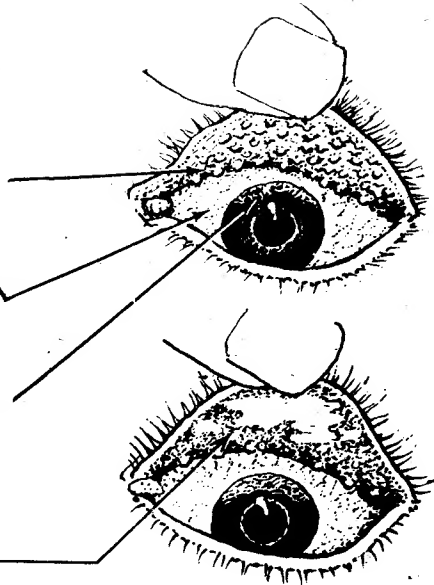
* लगभग एक महीने के बाद आंखों की ऊपर वाली पुतलियों के अन्दर छोटी-छोटी गुलाबी रंग की गिल्टियां बन जाती हैं जिन्हें रोमकूप (पुतक) कहते हैं । इनकी जांच करने के लिए पुतली को ऐसे ही देखें जैसा कि पृष्ठ २६२ पर दिखाया गया है ।

* आंख के सफेद हिस्से में थोड़ी सी लाली और जलन होती है ।

* यदि आप ध्यानपूर्वक या अवर्धक-लेंस से देखें तो स्वच्छमंडल का ऊपरी किनारा सलेटी रंग सा दिखाई देता है क्योंकि वहां कई छोटी-छोटी नई रक्त-वाहिकाएं बन गयी हैं (पैनुस) ।

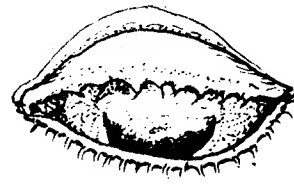
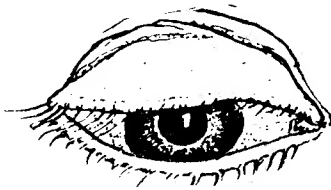
* रोमकूप (पुतक) और पैनुस, दोनों ही हों तो यह रोग बेशक रोहे ही होता है ।

* कई सालों के बाद रोमकूप अपने आप गायब हो जाते हैं और पुतलियों के अन्दर सफेद रंग के धब्बे छोड़ जाते हैं ।



इन धब्बों के कारण पुतलियां मोटी हो जाती हैं जिसके कारण आंखें पूरी तरह से नहीं खुल पाती ।

या ये धब्बे वरीनियों को आंख के अन्दर मोड़ देते हैं जिनकी खरोंचों से ग्रंथापन हो जाता है ।

**रोहों की चिकित्सा :**

एक माह तक दिन में तीन बार २० प्रतिशत सल्फासेटामाइड की बूँदें आंखों में डालें (पृष्ठ ४१३) । यदि इससे लाभ न हो तो आंखों में एक माह तक दिन में तीन बार टेद्रासाइक्लीन नेत्र-मलहम डालें । पूरे इलाज के लिए सल्फोनामाइड या टेद्रासाइक्लीन की गोलियां भी १० से १४ दिन तक खावें (पृष्ठ ४००, ४०२)

बचाव :

रोहों का पूरा और शीघ्र उपचार किया जाये तो यह रोग दूसरे लोगों में नहीं फैल पाता । ऐसे लोग और विशेष रूप से बच्चे जो रोहों के रोगी के साथ रहते हैं, उन्हें अक्सर अपनी आंखों की जांच करवाते रहना चाहिए । रोहों का कोई भी लक्षण दिखाई देते ही तुरन्त उपचार करना चाहिए । इस अध्याय के शुरू में बताये गये स्वच्छता के नियमों का पालन करना अत्यन्त महत्वपूर्ण होता है ।

स्वच्छता रोहों को बचाती है ।

नवजात शिशुओं की छुत्हा आंखें (नव-प्रसव नेत्र-श्लेष्माशोथ)

अपने जीवन के पहले दो दिनों में यदि शिशु की आंखें लाल हो जायें, उनमें सूजन और बहुत पीव आने लगे तो यह रोग सूजाक है (पृष्ठ २८०)। शिशु को जन्म के समय यह रोग मां से लगा है। इसका तुरन्त उपचार करना चाहिए, वरना शिशु अंधा हो सकता है।



चिकित्सा :

* क्रिस्टैलाइन पैनसिलीन का टीका लगायें (पृष्ठ ३६८) या २५० मि.ग्रा. (५०० मि.ग्रा. वाली गोली का

* पैनसिलीन आंखों की दवा भी बनायें। इस मिश्रण की एक-एक बूंद पहले घंटे के दौरान दस-दस मिनट के बाद डालें; तब अगले ६ घंटों के दौरान हर एक घंटे के बाद और तब अगले तीन दिनों तक २-३ घण्टे के अन्तर के बाद डालें।

* इन बूंदों को डालने से पहले आंखों की पीव साफ कर लें जैसा कि पृष्ठ २६३ पर बताया गया है।
बचाव :

उन सब शिशुओं की आंखों को सूजाक से बचाना चाहिए जिनके माता-पिता को सूजाक होने का सन्देह हो। मां को सूजाक हो तो विशेष रूप से कोई भी लक्षण प्रकट नहीं होता। उसे मालूम भी नहीं होता कि उसे सूजाक है। हां पिता को पेशाब करते हुए पीड़ा अनुभव होती है।

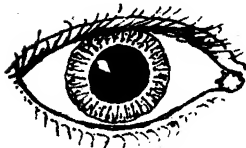
जन्म के समय नवजात शिशु की दोनों आंखों में केवल एक बार १ प्रतिशत सिल्वर नाइट्रेट द्रव्य डालें। यदि आपके पास सिल्वर नाइट्रेट की बूंदें न हों तो टेट्रासाइक्लीन नेत्र-मलहम ३ दिन तक दिन में ३ बार डालें।

यदि शिशु में आंखों के सूजाक के लक्षण दिखाई दें तो माता-पिता दोनों को तुरन्त सूजाक संबंधी उपचार करवाना चाहिए।

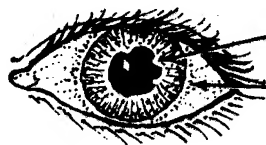
आइराइटिस, उपतारा की जलन (लाली)

लक्षण :

सामान्य आंख



आइराइटिस से पीड़ित आंख



तारा छोटा व प्रायः गोलाई में पूरा नहीं होता। उपतारा के आस पास लाली।

तीखी पीड़ा।

पीड़ा धीरे-धीरे या एकाएक शुरू हो सकती है। आंखों से काफी ज्यादा पानी बहता है। तेज रोशनी में तकलीफ बढ़ जाती है। नजर अक्सर अस्पष्ट हो जाती है। नेत्र-श्लेष्माशोथ जैसी पीव इसमें नहीं होती।

यह आपात स्थिति है। प्रतिजीवाणु मलहम कोई लाभ नहीं पहुंचाती। डाक्टर की सहायता लें।

सबलबाय (ग्लुकोमा)

इस खतरनाक बीमारी का कारण होता है—आंखों में अधिक दबाव। यह प्रायः ४० वर्ष से ज्यादा आयु वाले लोगों को होता है और इस आयु के लोगों के अन्धेपन का यह आम कारण है। अन्धेपन से बचने के लिए यह बहुत जरूरी है कि सबलबाय को शुरू से ही पहचान कर तत्काल डाक्टर की सहायता ली जाये।

सबलबाय के दो प्रकार हैं।

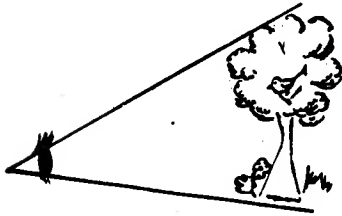
गंभीर सबलबाय :

यह सिरदर्द या तेज आंख के दर्द के साथ एकाएक शुरू होता है। आंख लाल हो जाती है और नजर धुंधला जाती है। नेत्र-गोलक छूने से कड़ा अनुभव होता है जैसे कि पत्थर हो। उल्टी भी हो सकती है। प्रभावित आंख का तारा सामान्य आंख के तारे से बड़ा हो जाता है। सबलबाय वाला व्यक्ति जब रोशनी की तरफ देखता है तो उसे रोशनी के आसपास रंग-बिरंगे घेरे दिखाई देते हैं। यह लक्षण बहुत ही खतरनाक होता है।

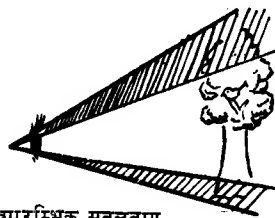
यदि इलाज बहुत जल्दी न किया जाये तो कुछ ही दिनों में गंभीर सबलबाय अन्धेपन में बदल जाता है। इसमें अक्सर शल्य-चिकित्सा (आपरेशन) की जरूरत होती है। तुरन्त डाक्टर की सहायता लें।

दीर्घकालीन सबलबाय :

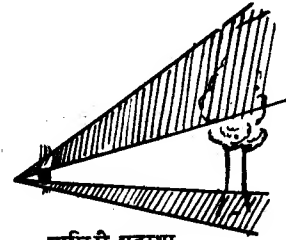
आंखों में दाब धीरे-धीरे बढ़ता जाता है। आंखों में प्रायः पीड़ा नहीं होती। नजर धीरे धीरे खराब हो जाती है—लेकिन इसका पता नहीं चलता क्योंकि यह दृष्टि-दोष आंख के कोने से शुरू होकर बढ़ता जाता है।



सामान्य आंख



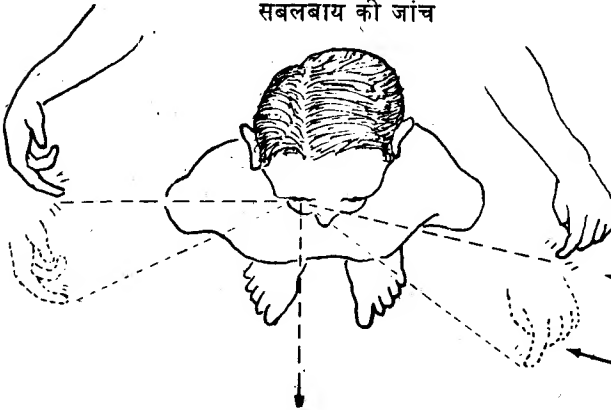
आरम्भिक सबलबाय



आखिरी अवस्था

कोनों की दृष्टि की जांच करने से बीमारी का पता लगाया जा सकता है।

सबलबाय की जांच



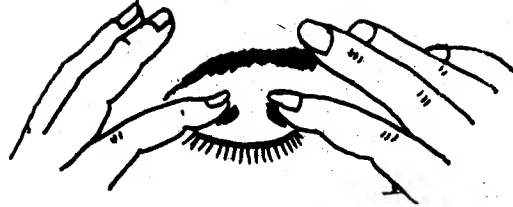
व्यक्ति की एक आंख बन्द करवा दें और दूसरी आंख को ठीक सामने वाली चीज को देखने दें।

अब इस बात की जांच करें कि मिर के पीछे से सामने की तरफ आती उंगलियों को वह कब देख सकता है।

सामान्य रूप से उंगलियों को पहले यहाँ देखा जा सकता है।

सबलबाय में ये उंगलियाँ और आगे यानी यहाँ देखी जा सकती हैं।

आँखों के दाब की जाँच करने से भी सबलबाय का पता लगाया जा सकता है।



व्यक्ति से कहें कि वह नीचे, अपने पाँवों की ओर देखे। तब अपनी दोनों तर्जनी उँगलियों को उसकी आँख पर साथ-साथ रखें—इस तरह। तब एक उँगली को बिना हिलाये रखें और दूसरी से धीरे-धीरे पुतल पर दबाव बढ़ाते जायें। यदि दाब ज्यादा हो तो आँखें पत्थर की तरह सख्त होंगी (पक्की जाँच करने के लिए फिर इसी प्रकार अपनी आँख की जाँच करें)।

यदि इस रोग का जल्दी पता चल जाये और विशेष आँख की बूंदों (पिलोकारपाइन) से उपचार किया जाये तो अंधेपन से बचा जा सकता है। खुराक का निश्चय डाक्टर या स्वास्थ्य कार्यकर्ता द्वारा ही किया जाना चाहिए क्योंकि वह समय-समय पर आँखों पर पड़ने वाले दाब की जाँच कर सकता है। आँखों में डालने वाली दवा का तब जीवन भर प्रयोग करना पड़ता है।

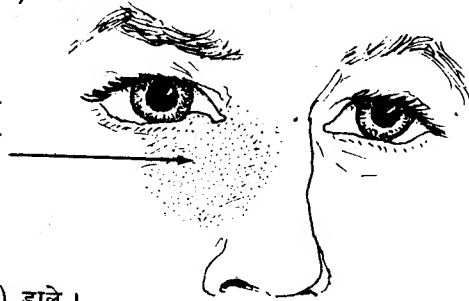
बचाव :

जिन लोगों की आयु ४० वर्ष से ज्यादा है या जिनके रिश्तेदारों को सबलबाय रोग है, उन्हें साल में एक बार अपनी आँखों के दाब की जाँच जरूर करवानी चाहिए।

आँसू ग्रंथी की छूत (डेक्राइयोसिस्टाइटिस)

लक्षण :

नाक के पास आँख के नीचे लाली, पीड़ा और सूजन। आँख से काफी ज्यादा मात्रा में पानी बहता है। यदि सूजन को धीरे से दबाया जाये तो पीब का एक कतरा आँख के कोने में उभर आता है।



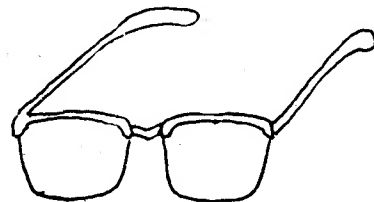
चिकित्सा :

- * गर्म पानी से सेंक करें।
- * आँख में प्रतिजीवाणु दवा की बूंदें या मलहम (आइटमेंट) डालें।
- * पैनसिलीन की गोलियाँ खायें (पृष्ठ ३६७)।

साफ देखने में कठिनाई

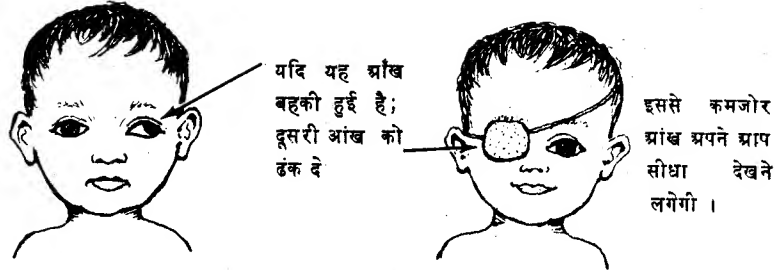
जिन बच्चों को स्पष्ट देखने में कठिनाई हो या पढ़ते समय सिर या आँखों में दर्द हो तो उन्हें नजर वाली ऐनक की जरूरत होती है। उनकी आँखों की जाँच करवायें।

बड़ी आयु वाले लोगों में यह सामान्य बात है कि आयु के बढ़ने के साथ-साथ पास की चीजें धुंधली दिखाई देने लगती हैं। इसके लिए पास की नजर वाली ऐनक का प्रयोग किया जा सकता है। लेकिन ऐनक आँखों की अच्छी तरह जाँच करवाने के बाद ही लगवानी चाहिए ताकि गलत नम्बर की वजह से आँखों पर दबाव न पड़े और न ही सिर में दर्द हो।



भँगापन (बहकी हुई नजर)

यदि किसी शिशु या छोटे बच्चे की एक आँख का तारा बीच में न होकर दायें या बायें है या वह कभी-कभी गलत दिशा में देखता है तो ठीक वाली आँख को पट्टी से बांध दीजिये।



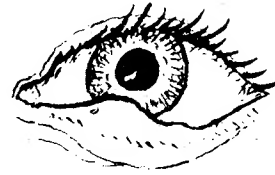
संभव हो तो यह उस समय करें जब शिशु की आयु ६ मास की हो। स्वस्थ आंख को तब तक ढंक कर रखें जब तक कि कमजोर आंख सीधा न देखने लगे। ६ मास का बच्चा लगभग १०-१५ दिन में सीधा देखने लगेगा। बड़े बच्चे सीधा देखने में समय भी ज्यादा लेंगे—सात साल के बच्चे को एक साल तक लग सकता है। इसलिए बड़े बच्चे के इस तरह के दोष के बारे में डाक्टरी सलाह लें।

शीघ्र ही आंख को ढकने से बच्चा जीवन भर भेंगा (ऐंछा) बने रहने से बच जाता है।

यदि एक आंख हमेशा एक तरफ रहती है तो आंख को ढकने से कोई लाभ नहीं होगा। इसके लिए विशेष ऐनक की जरूरत होती है। आंख को शल्य-चिकित्सा (आपरेशन) द्वारा भी सीधा किया जा सकता है। लेकिन इससे दृष्टि संबंधी दोष दूर नहीं होता।

गुच्छजनी (स्टाई)

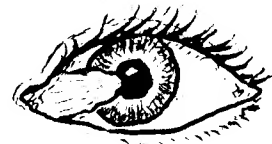
पुतली पर लाल रंग की सूजी हुई फुन्सी—प्रायः पुतली के किनारे पर। उपचार के लिए नकम मिले गर्म पानी से सेंक करें। प्रतिजीवाणु मलहम (आइस्टमेंट) का प्रयोग करने से (दिन में तीन बार) और ज्यादा गुच्छजनी नहीं होती।



टेरिज़ियम

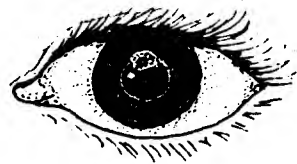
आंख पर कोने से शुरू होकर मांस की एक परत फैलती जाती है। यह तब स्वच्छमंडल की ओर बढ़ती जाती है। इसका कारण प्रायः धूप, हवा और धूल होती है। जलन और मांस की बढ़त को रोकने के लिए काले शीशों वाली ऐनक लाभदायक हो सकती है। आंख के तारे के पास पहुंचने से पहले ही इस मांस को शल्य-चिकित्सा (आपरेशन) से हटा दिया जाना चाहिए।

शंख-सीपियों का चूर्ण इस्तेमाल करने संबंधी घरेलू इलाज लाभ की बजाय हानि ही पहुंचाता है।



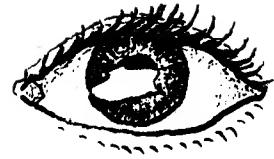
स्वच्छमंडल पर खरोंच, घाव या धब्बा

स्वच्छमंडल की कोमल स्तह जब छूत द्वारा क्षति-ग्रस्त हो जाये या उस पर खरोंच लग जाये तो आंख में पीड़ादायक घाव हो जाता है। यदि आप तेज रोशनी में देखें तो आपको स्वच्छमंडल की स्तह पर भूरा या कम चमकदार धब्बा दिखाई देगा।



यदि इसका उचित उपचार न किया जाये तो स्वच्छमण्डल का घाव अंधेपन का कारण बन सकता है। प्रतिजीवाणु मलहम (आइंटमेंट) का प्रयोग करें, पैनसिलीन खायें, आंख को ढंके और जल्दी डाक्टरों की सहायता लें।

स्वच्छमण्डलीय धब्बा एक सफेद रंग का धब्बा है जो स्वच्छमण्डल पर होता है। इसमें पीड़ा नहीं होती, इसके कई कारण हो सकते हैं, जैसे कि आंख को चोट लगना, आंख जलना या स्वच्छमण्डलीय घाव। इसकी एकमात्र चिकित्सा शल्य-चिकित्सा (आपरेशन) द्वारा (स्वच्छमण्डल बदल देना) ही है। यह इलाज काफी खर्चीला है और हमेशा इसके अच्छे परिणाम भी नहीं निकलते। शल्य-चिकित्सा (आपरेशन) तभी करनी चाहिए जब व्यक्ति अन्धा हो चुका हो, लेकिन फिर भी वह रोशनी को देख सकता हो।



आंख के सफेद भाग से खून बहना

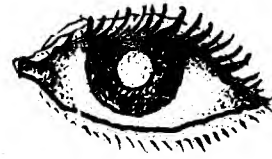
भारी वजन उठाने, और जोर से खांसने (काली खांसी) और आंख पर चोट लगने से प्रायः आंख में पीड़ा-रहित खून का एक धब्बा उभर आता है। यह स्थिति छोटी रक्त-शिरा के टूट जाने के कारण होती है। यह धब्बा हानिकारक नहीं होता और धीरे-धीरे समय बीतने पर अपने आप ठीक हो जाता है।

नवजात शिशु की आंखों पर छोटे-छोटे लाल धब्बे साधारण बात है। इसके लिए किसी इलाज की जरूरत नहीं होती।



मोतियाबिंद

आंख के पीछे वाला दर्पण धुंधला हो जाता है और यदि आप आंख में रोशनी डालें तो आंख का तारा सलेटी या सफेद रंग का दिखाई देता है। मोतियाबिंद बड़ी आयु वाले लोगों में आम है, लेकिन कभी-कभी यह शिशुओं को भी हो जाता है। यदि मोतियाबिंद से अन्धा हुआ व्यक्ति अंधेरे और उजाले का भेद बता सकता है तो उसकी नजर शल्य-चिकित्सा (आपरेशन) द्वारा वापिस लायी जा सकती है। इसके बाद ज्यादा नम्बर वाली ऐनक लगाने की जरूरत पड़ती है, जिसे पहनने की आदत डालने में समय लगता है। मोतियाबिंद दवाओं से ठीक नहीं होता।

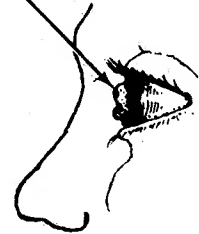
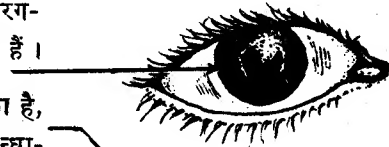
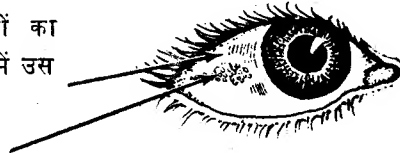


रतौंधी और जेरोसिस

यह रोग २ से ५ वर्ष के बच्चों में बहुत होता है। यह रोग विटामिन ए वाले आहारों को कम मात्रा में खाने से होता है। यदि शुरू में इसकी पहचान करके इलाज न किया जाये तो बच्चा इसके कारण अन्धा हो सकता है।

लक्षण :

- * शुरू में बच्चे को केवल रतौंधी होती है। वह अंधेरे में उतनी अच्छी तरह से नहीं देख सकता जितनी अच्छी तरह दूसरे लोगों को दिखाई देता है।
- * तब उसकी आँखें शुष्क होने लगती हैं (जेरोसिस)। आँखों का सफेद हिस्सा अपना रंग खोना शुरू कर देता है और अन्त में उस पर झुर्रियां पड़ने लगती हैं।
- * आँखों में छोटे-छोटे बुलबुलों का चक्का बन सकता है।
- * जैसे-जैसे रोग बढ़ता जाता है, स्वच्छमण्डल भी शुष्क और रंगहीन बनता जाता है और उसमें छोटे-छोटे गड्ढे से बन जाते हैं।
- * तब जल्दी ही स्वच्छमण्डल नर्म हो सकता है, या फूल सकता है, या फट भी सकता है। प्रायः आँखों में पीड़ा नहीं होती। अन्धापन छूट के कारण या दूसरी किसी क्षति के कारण हो सकता है।
- * जेरोसिस उस समय शुरू होता है या गंभीर रूप धारण करता है जब बच्चों को दस्त, काली खांसी या तपेदिक जैसा कोई दूसरा रोग भी हो। सभी बीमार और कम वजन वाले बच्चों की आँखों की जांच करें।



बचाव और चिकित्सा :

विटामिन-ए वाले आहारों की पर्याप्त मात्रा का सेवन करके जेरोसिस से बचा जा सकता है। निम्नलिखित करें :

- * संभव हो तो शिशुओं को २ वर्ष तक स्तनपान करायें।
- * ६ मास की आयु के बाद शिशु को विटामिन-ए वाले ऊपरी आहार भी देने शुरू कर दें जैसे कि हरे रंग की पत्तेदार सब्जियां, पीले और लाल रंग के फल और सब्जियां। दूध, अण्डे, जिगर और गुर्दों में भी काफी मात्रा में विटामिन-ए होता है।
- * यदि बच्चे को ये आहार नहीं मिलते या उसमें रतौंधी के लक्षण प्रकट होने लगे हैं तो उसे विटामिन-ए के कैप्सूल दें। हर ६ मास में एक बार (देखिये पृष्ठ ४२४)। ६ मास से कम आयु वाले बच्चों को ये कैप्सूल न दें।



* यदि स्थिति पहले से ही गंभीर हो चुकी हो तो बच्चे को २००,००० यूनिट का विटामिन-ए का कैप्सूल (पृष्ठ ४१४) दें यदि एक सप्ताह में आँखें ठीक न हों तो एक कैप्सूल और दें।

चेतावनी : विटामिन-ए की अधिक मात्रा विष के समान होती है।

यदि बच्चे की आँखों की स्थिति गंभीर है—स्वच्छमंडल रंगहीन या गढ़ेदार हो गया है या फूला हुआ है तो डाक्टरी सहायता लें। बच्चे की आँखों पर पट्टी बांधनी चाहिए और साथ ही उसे विटामिन-ए दिया जाना चाहिए—बेहतर हो कि १,००,००० यूनिट का टीका लगायें।

पीले और हरे रंग की सब्जियाँ बचपन के अन्धेपन से बचाती हैं।

आँखों के सामने धब्बे या मक्खियाँ उभरना

कभी-कभी बड़ी आयु वाले लोग शिकायत करते हैं कि जब वे तेज रोशनी वाली स्तह (आकाश, दीवार) पर देखते हैं तो उन्हें वहाँ छोटे-छोटे धब्बे दिखाई देते हैं। ये धब्बे नजर के साथ ही ऊपर नीचे घूमते हैं और छोटी-छोटी मक्खियों की तरह दिखाई देते हैं।

ये धब्बे प्रायः हानिकारक नहीं होते और न ही इनके लिए किसी उपचार की जरूरत होती है। लेकिन यदि ये बहुत अधिक संख्या में उभरने लगें या एक ओर से नजर में दोष आने लगे तो यह आपातस्थिति हो सकती है (दृष्टि-पटल का अलग होना)। तुरन्त डाक्टरी सहायता लें।

दुहरी-दृष्टि

दुहरी-दृष्टि के कई कारण हो सकते हैं। यदि दुहरी-दृष्टि वाला दोष अचानक प्रकट हो या काफी लम्बे समय से हो या स्थिति धीरे-धीरे बिगड़ रही हो तो प्रायः यह किसी गंभीर रोग का लक्षण होता है। डाक्टरी सहायता लें।

यदि दुहरी-दृष्टि कभी-कभी होती हो तो प्रायः यह कमजोरी या थकान का चिन्ह होता है। इसका मुख्य कारण होता है—कुपोषण।

अध्याय ११ में पोषण विषय को पढ़ें और पौष्टिक आहार खाने की कोशिश करें। यदि फिर भी दृष्टि में सुधार न हो तो तुरन्त डाक्टरी सहायता लें।



दांत, मसूड़े और मुंह

दांतों और मसूड़ों की देखभाल

दांतों और मसूड़ों की देखभाल बहुत महत्वपूर्ण है, क्योंकि :

- * भोजन को भली प्रकार चबाने और पचाने के लिए मजबूत और स्वस्थ दांत चाहिए ।
- * पीड़ादायक छेद (कैविटी—सड़न के कारण दांतों में छेद) और सूजे हुए मसूड़ों से दांतों की अच्छी देखभाल करने से बचा जा सकता है ।
- * स्वच्छता की कमी के कारण गंदे हुए दांत कई ऐसे रोग फैला सकते हैं जो पूरे शरीर को प्रभावित करते हैं ।

दांतों और मसूड़ों को स्वस्थ रखने के लिए :

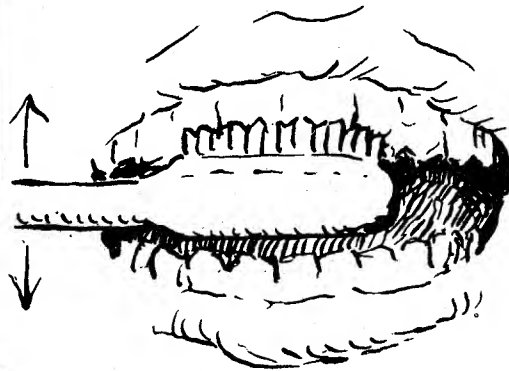
१. मीठी चीजों का अधिक सेवन न करें । ज्यादा मीठी चीजें (गन्ना, मिसरी, पेस्ट्री, चीनीवाली चाय, सोडा, और मीठे शर्बत आदि) दांतों को जल्दी खराब करती हैं ।

यदि आप चाहते हैं कि आपके बच्चों के दांत स्वस्थ व मजबूत रहें तो उन्हें मीठी चीजें खाने की आदत मत डालिए ।



यह बच्चा मीठा बहुत पसंद करता है, लेकिन जल्दी ही यह बच्चा इन सब चीजों को नहीं खा सकेगा—क्योंकि इसके मुंह में दांत ही नहीं रहेंगे ।

२. दांतों पर हर रोज अच्छी तरह ब्रश करें । हर मीठी चीज खाने के बाद भी ब्रश जरूर करें । जैसे ही बच्चों के दांत आयें, उन पर ब्रश करना शुरू कर दें । बाद में, बच्चों को अपने आप ब्रश करना सिखायें । इस बात का ध्यान रखें कि वे ठीक तरह से ब्रश कर रहे हैं या नहीं ।



दांतों पर ऊपर से नीचे की ओर ब्रश करें । एक तरफ से दूसरी तरफ में न करें । सभी दांतों को आगे, पीछे, ऊपर, नीचे, हर तरफ से ब्रश करें ।

३. दांतों के ऊपर या पीने वाले पानी में फ्लोराइड डालने से दांतों में छेद नहीं बनते । कुछ स्वास्थ्य कार्यक्रमों में बच्चों के दांतों में साल में एक या दो बार फ्लोराइड रखा जाता है । यदि आपके क्षेत्र में यह सुविधा हो तो अपने बच्चों के दांतों में फ्लोराइड जरूर रखवायें ।

चेतावनी : यदि फ्लोराइड की थोड़ी सी मात्रा से ज्यादा खा ली जाये तो वह विष के समान होती है । सावधानी से प्रयोग करें और फ्लोराइड को बच्चों की पहुंच से दूर रखें ।

४. आमला, संतरा, नींबू, अमरूद, अंकुरित चना, टमाटर आदि का प्रयोग करें। इन चीजों में मसूड़ों को मजबूत बनाने वाले विटामिन होते हैं। रागी और बाजरे में कैल्शियम होता है जो दांतों को मजबूत बनाता है। संभव हो तो थोड़ा सा दूध भी लिया करें।

यदि आपके पास ब्रश नहीं है :

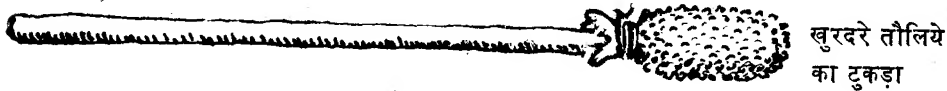
इस तरह नीम के पेड़ की शाखा का प्रयोग करें :

दांतों के बीच के हिस्सों को साफ करने के लिए यह सिरा पतला कर लें।

इस सिरे को चबा लें और उसके रेशे को ब्रश की तरह प्रयोग करें।

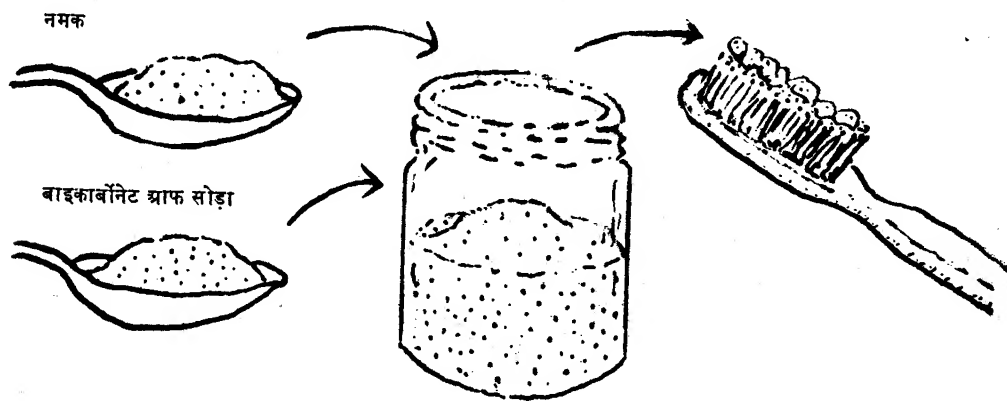


या किसी छड़ी के एक किनारे पर पुराने तौलिये का टुकड़ा बांध लें और फिर उसे ब्रश की तरह इस्तेमाल करें।



यदि आपके पास टुथ-पेस्ट नहीं है :

नमक और बाइकार्बोनेट आफ सोडा की बराबर मात्रा लेकर मिश्रण बना लें। ब्रश को पहले गीला करें, फिर उस पर यह चूर्ण लगाकर उसे दांतों पर फेरें।



दांतों को साफ करने के लिए नमक और बाइकार्बोनेट आफ सोडा का भी टुथ-पेस्ट जितना ही लाभ होता है। यदि आपके पास बाइकार्बोनेट आफ सोडा नहीं है तो सिर्फ नमक का इस्तेमाल करें।

यदि किसी दांत में पहले से ही छेद हो :

यदि आप चाहते हैं कि छेद वाले दांत में पीड़ा न हो और न ही वहां घाव सा बने तो हर भोजन के बाद नियमित रूप से ब्रश करें और मीठी चीजें न खायें।

संभव हो तो अभी किसी दांत के विशेषज्ञ से मिलें। यदि आप जल्दी जायेंगे तो शायद वह दांत को साफ करके भर दे। तब सालों तक वह ठीक रहेगा।



यदि आपके किसी दांत में छेद है तो दर्द होने का इन्तजार न करें। उसे अभी किसी दंत-कार्यकर्ता (स्वास्थ्य-कार्यकर्ता) से भरवा लें।

दाँत का दर्द और व्रण (एब्रिसेस)

दर्द को कम करने के लिए :

- * दाँत के छेद को साफ करें। उसमें फंसे हुए भोजन के सारे टुकड़े और कण निकाल दें। तब गर्म पानी में नमक डालकर उस पानी को मुँह में रखकर हिलायें।
- * एस्प्रीन जैसी दर्द कम करने वाली दवा लें।
- * लौंग चबाने से भी लाभ होता है।
- * यदि दाँत की छूत का रूप गंभीर है (सूजन, पीब, बड़ी-बड़ी नर्म लसीका गांठें) तो प्रतिजीवाणु दवा का इस्तेमाल करें : पैनिसिलीन (पृष्ठ ३६७.) या सल्फोनामाइड (पृष्ठ ४०२) की गोलियाँ या टेट्रासाइक्लीन (पृष्ठ ४००) के कैप्सूल।



दाँत का दर्द तब होता है जब छेद छुत्हा बन जाता है।

यदि दर्द ठीक न हो या बार-बार लौट आये तो शायद दाँत को निकाल ही देना पड़ेगा।

दाँत में बनने वाले घाव (व्रण) का शुरू में ही इलाज करें—इससे पहले कि उसकी छूत शरीर के दूसरे हिस्सों में भी फैलने लगे।

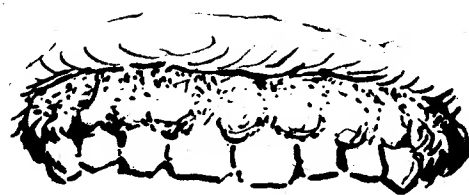
व्रण तब होता है जब छूत दाँत की जड़ में पहुँच जाये और वहाँ पीब इकट्ठी होने लगे।

पायोरिया--मसूड़ों का रोग

सूजे हुए (लाल और जलन वाले), पीड़ादायक मसूड़े, जिनमें से बड़ी आसानी से खून निकलने लगता है—यह इन कारणों से होता है :

१. दाँतों और मसूड़ों की सफाई अच्छी तरह और हमेशा न करना।

२. काफी मात्रा में पौष्टिक आहार न खाना (कुपोषण)।



बचाव और चिकित्सा :

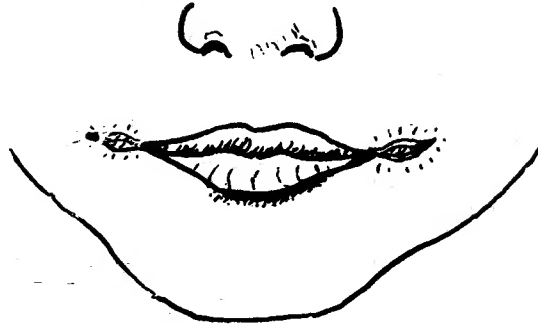
- * हर भोजन के बाद ब्रश करें। तिनके के साथ दाँतों के बीच फंसे हुए टुकड़े भी निकाल दें। इसके साथ ही दाँत और मसूड़े के पास जमी पीली तह भी खुरच दें। तब नमक मिले पानी से कुल्ले करें।
- * विटामिन युक्त संरक्षी आहार खाएँ, जैसे कि अंडे, मांस, फलियाँ, गहरे हरे रंग की पत्तेदार सब्जियाँ और संतरे, नींबू व टमाटर जैसे फल (देखिये अध्याय ११)। मिठाई व ऐसी चिकनी चीजों का इस्तेमाल न करें जो दाँतों पर अधिक चिपक जाती हों।

ध्यान दें : कभी-कभी मिरगी की दवाएं मसूड़ों में सूजन और दूसरी प्रकार की समस्याओं की कारण बनती हैं (देखिए पृष्ठ ४२२)। यदि ऐसा हो तो वे दवाएं बंद कर दें और स्वास्थ्य कार्यकर्ता की सलाह पर दूसरी दवाओं का प्रयोग करें।

मुंह के दोनों ओर वाले किनारे फट जाना या उन पर घाव होना

बच्चों के मुंह के किनारों के छोटे-छोटे घावों का कारण प्रायः कुपोषण होता है।

जिन बच्चों को ये घाव हों, उन्हें ऐसे आहार खाने चाहिए जिनमें प्रोटीन और विटामिन की काफी मात्रा हो—जैसे कि दूध, मांस, मछली, गिरियाँ (जैसे मूंगफली, बादाम), अंडे, फल और हरी सब्जियाँ।



मुंह में सफेद दाग या चकत्ते

जीभ पर सफेद स्तह। कई रोगों के कारण जीभ और ऊपर वाले जबड़े पर पीली या सफेद तह जम जाती है। बुखार के साथ तो यह आम लक्षण होता है। यह तह अपने आप में खतरनाक नहीं होती। यदि गर्म पानी में नमक और बाइकार्बोनेट आफ सोडा मिलाकर कुल्ले किये जायें तो यह स्तह अपने आप हटने लगती है।

मुंह के छाले : मुंह के अन्दर और जीभ पर सफेद रंग के दाग जो कच्चे मांस पर दही चिपकने की तरह-दिखाई देते हैं। इनका कारण होता है—मोनिलियासिस (देखिए पृष्ठ २८६) नामक चित्ती रोग। यह रोग नवजात शिशुओं और उन लोगों को ज्यादा होता है जो टेट्रासाइक्लीन या एम्पिसिलीन जैसी प्रतिजीवाणु दवाओं का प्रयोग कर रहे हों।

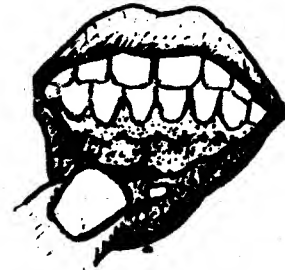
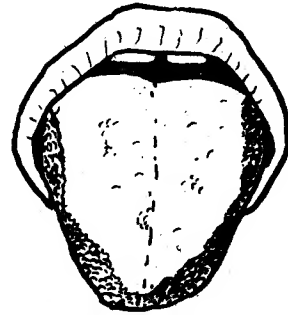
यदि प्रतिजीवाणु दवाओं का सेवन बहुत जरूरी न हो तो उनका सेवन तुरन्त बन्द कर दें। तब मुंह के अन्दर जेनशियन वायलेट लगायें। लहसुन चबाने या दही खाने से भी लाभ होता है। गंभीर स्थिति में निस्टेटिन (पृष्ठ ४०८) का प्रयोग करें।

एण्थाउस स्टोमाटाइटिस : होंठों के बाहर तथा अंदरूब मुंह में छोटे-छोटे सफेद रंग के पीड़ादायक निशान। इसके कारणों का ठीक-ठीक पता नहीं, लेकिन प्रायः मानसिक तनाव के दौरान हांते हैं। कभी-कभी मासिक धर्म से पहले भी हो जाते हैं। कुछ दिनों तक रहने के बाद ये ठीक हो जाते हैं।

ठंडे घाव : छोटे-छोटे सफेद रंग के निशान होते हैं जो मुंह या होंठों के बाहर उभर आते हैं। जब व्यक्ति को बुखार या सर्दी-जुकाम होता है तो ये भी उभर आते हैं। कुछ दिनों बाद ये अपने-आप ठीक हो जाते हैं।

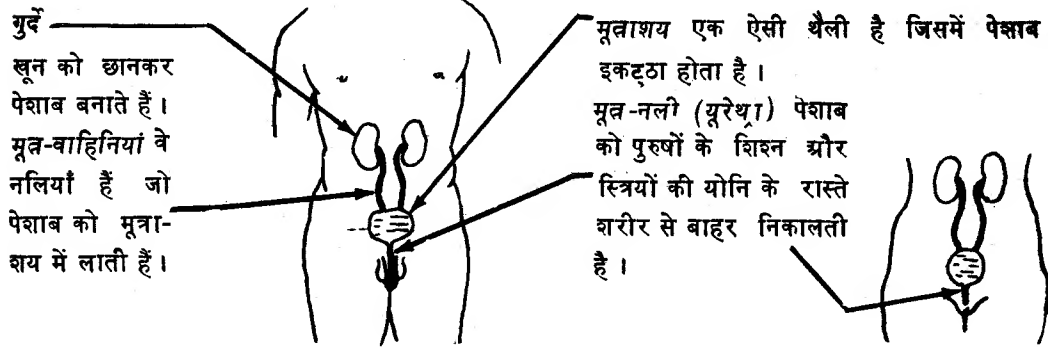
नमक वाला पानी मुंह में लेकर हिलायें या छाले जैसे घावों पर थोड़ी मात्रा में हाइड्रोजन पेरॉक्साइड या कोटिको-स्टेरायड (पृष्ठ ४०६) लगायें। एंटीबायोटिक दवाएं इसमें कोई लाभ नहीं पहुंचाती।

केन्सर : जीभ-या मुंह के अन्दर के दीर्घकालीन घाव जो इलाज या पोषिक आहार से भी ठीक नहीं होते, वे शायद केन्सर के घाव हो सकते हैं। ये उन लोगों में ज्यादा होते हैं जो तम्बाकू वाले पान खाते हैं। ऐसी स्थिति में स्वास्थ्य कार्यकर्ता की सलाह लें।



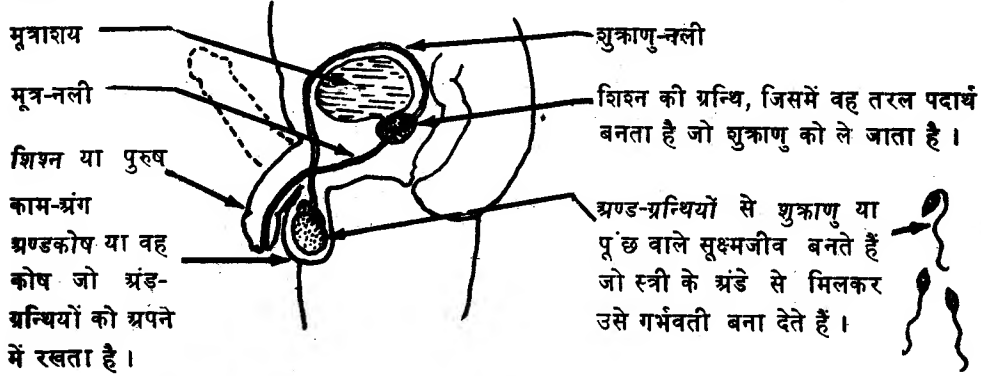
मूत्रीय तंत्र और जनन-अंग

मूत्रीय तंत्र रक्त की गंदगी को पेशाब के रूप में शरीर से बाहर निकालने में मदद करता है।

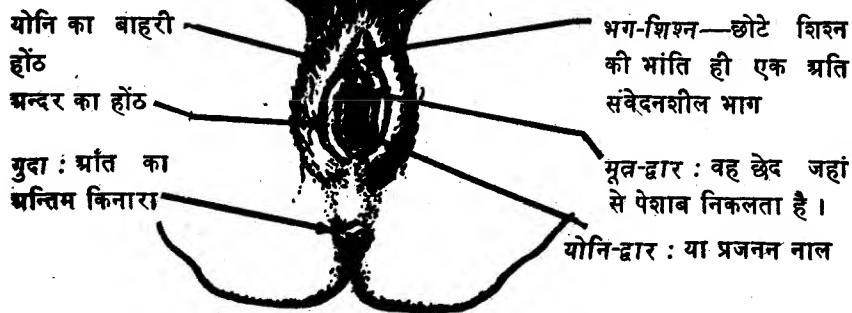


जनन-अंग काम-अंग है।

पुरुष :



स्त्री :



मूत्रीय तंत्र की समस्याएं

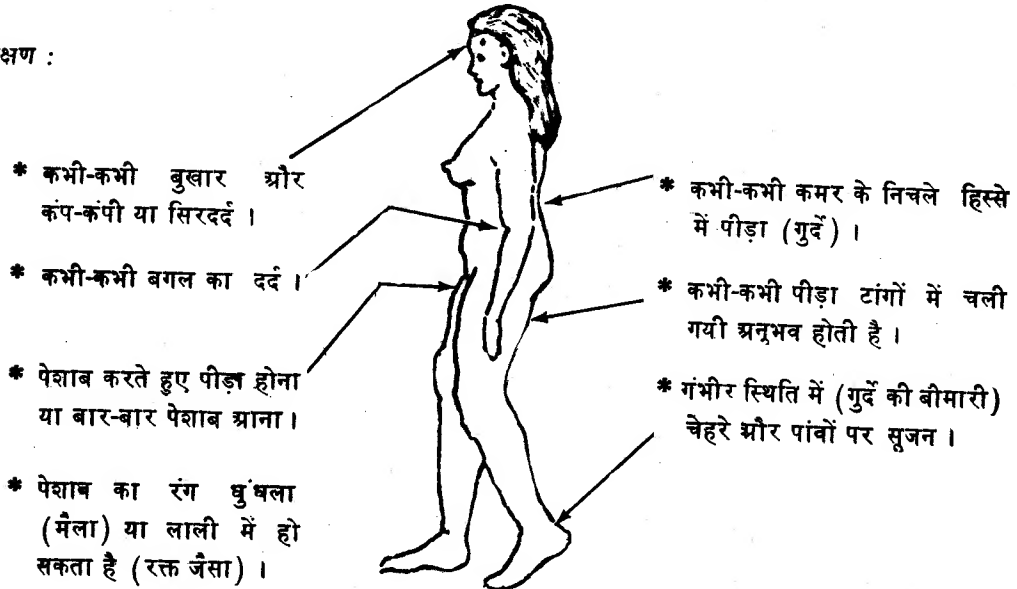
मूत्रीय तंत्र के कई विकार होते हैं। कई बार तो इन्हें ,लग-अलग पहचानना भी मुश्किल होता है। इनमें से कई विकार या रोग खतरनाक नहीं होते, लेकिन कुछ ऐसे भी हैं जो काफी गंभीर होते हैं। खतरनाक रोग कुछ मामूली लक्षणों से भी शुरू हो सकते हैं। इन विकारों को इस पुस्तक जैसी किसी भी पुस्तक की सहायता से पहचानना बहुत मुश्किल होता है। इसके लिए विशेष जानकारी और जांच की जरूरत होती है। जब भी संभव हो, स्वास्थ्य कार्यकर्ता की सलाह लें।

पेशाब संबंधी आम समस्याएँ ये हैं :

१. मूत्रीय तंत्र के छुतहा रोग जो कि मैथुन से नहीं फैलते।
२. गुर्दे की पथरी।
३. शिश्न की एक ग्रन्थि की समस्या (एक ग्रन्थि के बढ़ने के कारण पेशाब करने में कठिनाई होना। यह प्रायः बड़ी आयु वालों को होता है)।
४. सूजाक (पेशाब करने में कठिनाई या पीड़ा : मैथुन द्वारा फैलने वाला एक छुतहा रोग)।

मूत्रीय तंत्र के छुतहा रोग जो मैथुन द्वारा नहीं फैलते

लक्षण :



बहुत सी महिलाओं को अमतौर पर मूत्रीय छूत के रोग होते हैं। पुरुषों में ये ज्यादा आम नहीं हैं। कभी-कभी तो केवल ये ही लक्षण दिखाई देते हैं—पेशाब करने में कठिनाई और पेशाब बार-बार आना। दूसरे लक्षण हैं—पेशाब में खून आना या पेट के निचले हिस्से में पीड़ा। पीठ के बीच में या निचली तरफ

ऐसा पाड़ा जो पसलियों के नीचे बगलों तक चली जाती है—इसके साथ ही यदि बुखार भी हो तो यह किसी गंभीर रोग का लक्षण होता है।

चिकित्सा :

- * काफी ज्यादा पानी पियें। बहुत से छोटे-छोटे मूत्रीय छूत के रोगों में किसी भी दवा की जरूरत नहीं होती। अधिक मात्रा में पानी पीने से ये अपने आप ठीक हो जाते हैं।

(लेकिन अगर व्यक्ति पेशाब न कर पा रहा हो या उसका चेहरा और पांव सूज गये हों तो उसे ज्यादा पानी नहीं पीना चाहिए।)



- * यदि काफी ज्यादा पानी से भी व्यक्ति को लाभ न हो या उसे बुखार हो तो उसे सल्फोनामाइड (पृष्ठ ४०२), पोटेशियम हाइड्रोक्साइड के साथ सल्फीसोक्साजोल (पृष्ठ ४०२) या मेथेनामाइन मेंडिलेट (पृष्ठ ४०३) या पाइरिडियम की गोलियां दें। यदि इनसे भी लाभ न हो तो टेट्रासाइक्लीन दें। खुराक और सावधानी का ध्यान रखें। छूत को पूरी तरह खत्म करने के लिए दवा को १० दिन या उससे भी ज्यादा दिन इस्तेमाल करना चाहिए। इन दवाओं के साथ पानी की काफी अधिक मात्रा का सेवन करें—विशेष रूप से सल्फोनामाइड के साथ।

- * यदि व्यक्ति को जल्दी ही आराम न आये तो डाक्टरी सलाह लें।

गुर्दे या मूत्राशय की पथरी

लक्षण :

- * आम तौर पर इसका पहला लक्षण होता है : पीठ के निचले हिस्से, बगल, पेट के निचले हिस्से या पुरुषों के शिश्न की जड़ में तीखी पीड़ा।
- * कई बार मूत्र-नली बंद हो जाती है, जिसके कारण व्यक्ति को पेशाब करने में कठिनाई होती है—या उसे पेशाब आती ही नहीं। या जब व्यक्ति पेशाब करने बैठता है तो खून की कुछ बूंदें निकल सकती हैं।
- * इसके साथ ही मूत्रीय छूत भी हो सकती है।

चिकित्सा :

- * ठीक वही जो मूत्रीय छूत की चिकित्सा है।
- * पीड़ा के लिए एस्प्रीन जैसी दवा के साथ ही बलारगन जैसी आकर्षीविरोधी (एंटीस्पास्मोडिक) दवा भी दें (देखिए पृष्ठ ४१६)।
- * लेटकर पेशाब करने की कोशिश करें। इससे कई बार पथरी पीछे सरक जाती है और व्यक्ति सरलता से पेशाब कर सकता है।
- * गंभीर स्थिति में डाक्टरी सहायता लें। कभी-कभी शल्य चिकित्सा (आपरेशन) की भी जरूरत होती है।

बड़ी हुई प्रोस्टेट ग्रन्थि (ग्लैंड)

यह बड़ी आयु के लोगों में आम है। यह रोग शिश्न की ग्रन्थि के सूज जाने के कारण होता है। यह ग्रन्थि मूत्राशय और मूत्र-नली (मूत्र-मार्ग) के बीच में स्थित होती है।

- * व्यक्ति को पेशाब करने और कभी-कभी टट्टी करने में कठिनाई होती है। पेशाब या तो आता ही नहीं और अगर आता भी है तो बूंदों के रूप में।

कई बार तो व्यक्ति कई-कई दिनों तक पेशाब नहीं कर पाता ।

* यदि व्यक्ति को बुखार भी हो तो इसका मतलब है कि उसे साथ में छूत भी है ।

* यदि व्यक्ति बार-बार पेशाब करे, विशेष रूप से रात के समय ।

* पेट के निचले हिस्से में पीड़ा ।

बड़ी हुई प्रोस्टेट-ग्रंथि की चिकित्सा :

* यदि व्यक्ति को पेशाब न आ रहा हो तो उसे गर्म पानी के टब में इस प्रकार बैठने की कोशिश करनी चाहिए । यदि इससे भी कोई लाभ न हो तो फिर 'केथेटर' की जरूरत पड़ सकती है (पृष्ठ २८४) ।

* यदि बुखार भी हो तो एम्पिसिलीन (पृष्ठ ३६६) या टेट्रासाइक्लीन (पृष्ठ ४००) जैसी प्रतिजीवाणु दवाओं का सेवन करना चाहिए ।

* डाक्टरी सहायता लें । गम्भीर हालत में या पुराने रोग की स्थिति में शल्य-चिकित्सा (आपरेशन) की जरूरत पड़ सकती है ।



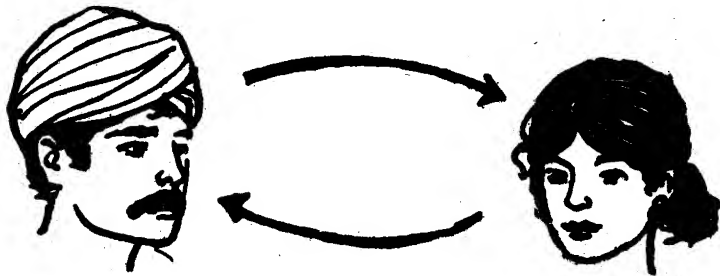
ध्यान दें :

प्रोस्टेट रोग और सूजाक के अन्तर को पहचानना बहुत जरूरी है क्योंकि सूजाक में भी पेशाब करने में कठिनाई होती है । यदि रोगी की आयु ज्यादा है तो यह प्रायः प्रोस्टेट रोग ही होता है । इसके साथ ही, सूजाक में यदि व्यक्ति जोर लगाये तो जैसे-तैसे पेशाब कर ही लेता है । लेकिन प्रोस्टेट रोग में वह जोर लगाने पर भी पेशाब नहीं कर पाता । यदि रोग किसी कम आयु वाले ऐसे व्यक्ति को हो जिसने कुछ दिन पहले किसी अनजान स्त्री से संभोग किया हो तो उसे सूजाक की ही आशंका हो सकती है ।

यौन-संपर्क से फैलने वाले रोग (रतिरोग)

सूजाक (वी.डी.) :

यह रोग यौन-संपर्क (मैथुन) से फैलता है (एक रति रोग) ।



लक्षण :

पुरुषों में

- * पेशाब करते हुए पीड़ा ।
- * शिश्न से पीब की बूँदें निकलना ।
- * पेशाब करने में तकलीफ (कभी-कभी वह पेशाब कर ही नहीं पाता) ।

स्त्रियों में

- * आमतौर पर शुरु में कोई लक्षण प्रकट नहीं होता (उसे पेशाब करते समय पीड़ा हो सकती है या योनि-स्राव निकल सकता है) ।
- * यदि सूजाक से पीड़ित स्त्री का प्रसव से पहले ही पूरा इलाज न किया जाये तो उसके होने वाले बच्चे को भी यह रोग हो सकता है । परिणामस्वरूप वह अन्धा भी हो सकता है (देखिए पृष्ठ २६६) ।

महीनों या वर्षों के बाद :

- * घुटने या किसी भी और जोड़ पर सूजन और तकलीफदेह सूजन या कई अन्य समस्याएं ।

महीनों या वर्षों के बाद :

- * पेट के निचले हिस्से में दर्द (पेल्विक सूजन व जलन पृष्ठ २८७) ।

- * मासिक-धर्म सम्बन्धी समस्याएं देखिए पृष्ठ २८७।
- * वह बांझ हो सकती है।
- * अन्य समस्याएं।

पुरुषों में इसके आरम्भिक लक्षण छुतहा स्त्री के साथ मैथुन करने के २ से ५ दिन (या ३ सप्ताह या अधिक समय) के अन्दर-अन्दर प्रकट हो जाते हैं। स्त्रियों में महीनों या वर्षों तक कोई लक्षण प्रकट नहीं होता। चाहे स्त्री में ऊपर से कोई लक्षण दिखाई न दे, लेकिन छुतहा बनने के दो-तीन दिन बाद से ही वह उस पुरुष को छूत लगा सकती है, जो उसके साथ मैथुन करे।

सूजाक की चिकित्सा :

- * प्रोकेन पैसिलीन का टीका लगायें। दोनों भित्तियों पर आधा-आधा टीका लगायें (पृष्ठ ३६६ देखिए)। प्रोकेन पैसिलीन का प्रयोग बहुत जरूरी है। क्रिस्टैलाइन अथवा बैजाथाइन पैसिलीन को प्रयोग में न लायें। यदि प्रोबेनासिड उपलब्ध हो तो पैसिलीन के टीके से आधा घंटा पहले इसकी १ ग्राम दवा का टीका लगायें। यदि पैसिलीन उपलब्ध न हो (या वह लाभ न पहुंचा रही हो) तो टेट्रासाइक्लीन प्रयोग में लायें (पृष्ठ ४००)।
- * यदि व्यक्ति पेशाब न कर पा रहा हो तो उसे गर्म पानी के टब में बैठकर पेशाब करने की कोशिश करनी चाहिए (देखिए पृष्ठ २८०)। यदि तब भी व्यक्ति पेशाब न कर पाये तो 'केथेटर' की सहायता से पेशाब निकालना चाहिए (देखिए पृष्ठ २८४) डाक्टर की सहायता लें।
- * यदि किसी व्यक्ति ने सूजाक होने के बाद अपनी पत्नी के साथ मैथुन किया है तो पत्नी की चिकित्सा भी की जानी चाहिए। चाहे पत्नी में सूजाक के कोई लक्षण न दिखाई दें, फिर भी उसे यह रोग हो सकता है। यदि पत्नी का उपचार न किया गया तो वह अपने पति को दुबारा से रोग लगा सकती है।
- * सभी शिशुओं की आंखों को सूजाक तथा अन्धेपन से बचाने के लिए जन्म के समय उनकी आंखों में १% सिल्वर नाइट्रेट की बूंदें अवश्य डालें (देखिए पृष्ठ ४१४)।
- * हर उस व्यक्ति का इलाज किया जाना चाहिए जिसने सूजाक के रोगी के साथ मैथुन किया हो। विशेष रूप से सूजाक से पीड़ित पुरुषों की पत्नियों का तो जरूर ही इलाज किया जाना चाहिए।

चेतावनी : जिस व्यक्ति को सूजाक हो, उसे आतशक भी हो सकता है—भले ही उसे इसकी खबर हो या नहीं। इसलिए कभी-कभी केवल सूजाक का इलाज करने की बजाय सूजाक और आतशक दोनों का ही इलाज किया जाना चाहिए। सूजाक का इलाज आतशक के आरंभिक लक्षणों की तो रोकथाम कर सकता है, लेकिन आतशक की पूरी चिकित्सा नहीं कर सकता।

सूजाक और दूसरे रति रोगों से बचाव के लिए देखिए पृष्ठ २८३।

आतशक :

आतशक एक आम, लेकिन बहुत ही खतरनाक बीमारी है जो एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति को मैथुन द्वारा लगती है।

लक्षण :

- * पहला लक्षण प्रायः एक घाव होता है जिसे शंकर कहा जाता है। छुतहा व्यक्ति के साथ मैथुन करने के २ से ५ सप्ताह के अंदर-अंदर यह लक्षण प्रकट होता है। यह शंकर मुँहासे, छाले या खुले घाव की तरह दिखाई दे सकता है। यह प्रायः पुरुषों और महिलाओं के जनन-अंग पर उभरता है (कभी-कभी होठों, उंगलियों, गुदा या मुँह पर भी उभर आता है)। इस घाव में बहुत ज्यादा रोमाणु होते हैं जो बड़ी आसानी से एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति में



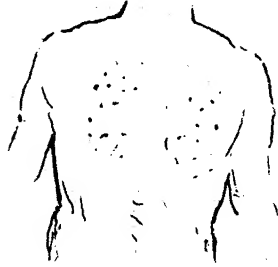
पहुँच जाते हैं। घाव में प्रायः पीड़ा नहीं होती। यदि घाव योनि के अन्दर हो तो स्त्री को प्रायः भालूम भी नहीं होता कि उसे आतशक का घाव हो गया है, क्योंकि इसमें पीड़ा नहीं होती। लेकिन वह अपने साथ मैथुन करने वाले पुरुष को छूत लगा सकती है।

- * यह घाव कुछ ही दिन रहता है और तब बिना किसी इलाज के अपने आप ठीक हो जाता है। लेकिन बीमारी शरीर में फैलती और गंभीर रूप धारण करती रहती है।

- * हफ्तों या महीनों के बाद गला खराब हो सकता है, हल्का बुखार हो सकता है, मुँह में छाले हो सकते हैं या जोड़ों में सूजन आ सकती है। या निम्नलिखित में से कोई लक्षण चमड़ी पर प्रकट हो सकता है :

पूरे शरीर पर पीड़ादायक
ददोरे या मुँहासे

हाथों या पांवों पर खुजली
वाले ददोरे



प्रायः ये लक्षण भी अपने आप चले जाते हैं और व्यक्ति यह समझता है कि शायद वह ठीक हो गया है। लेकिन बीमारी अंदर ही अंदर बढ़ती रहती है। यदि आतशक का पूरी तरह इलाज न किया जाये तो यह शरीर के किसी भी अंग को क्षति पहुँचा सकता है—यह हृदय रोग, फालिज, (अक्षरंग) पागलपन व दूसरी कई समस्याओं का कारण बन सकता है।

चेतावनी : यदि शिशन पर घाव दिखाई देने के बाद कुछ ही सप्ताहों में पूरे शरीर पर अजीब तरह के ददोरे या मुँहासे भी दिखाई दें तो यह लक्षण आतशक का ही हो सकता है। यदि ठीक से पता न चले तो डाक्टरी सहायता ले।

आतशक की चिकित्सा :

- * प्रोकेन पैनसिलीन का टीका लगायें (देखिए पृष्ठ ३६६)। आतशक को पूरी तरह ठीक करने के लिए पूरा इलाज करना जरूरी है। जिन लोगों को पैनसिलीन से एलर्जी हो या उससे लाभ न हो रहा हो तो टेट्रासाइक्लीन का इस्तेमाल करना चाहिए।
- * पाम (पी.ए.एम-देखिये पृष्ठ) के टीके उस दशा में बहुत प्रभावशाली होते हैं जब व्यक्ति को सूजाक और आतशक दोनों ही हों।
- * यदि किसी को आतशक होने का संदेह हो तो उसे तुरन्त स्वास्थ्य कार्यकर्ता से मिलना चाहिए। आतशक का घाता लगाने के लिए खून की विशेष जांच की आवश्यकता होती है। यदि जांच न की जा सकती हो तो भी ये लक्षण दिखाई देने पर व्यक्ति को आतशक का इलाज जरूरी करवाना चाहिए।
- * हर उस व्यक्ति का इलाज होना चाहिये जिसने आतशक के किसी रोगी के साथ मैथुन किया हो। विशेष रूप से छुतहा व्यक्तियों की पत्नियों का जरूर इलाज किया जाना चाहिए।

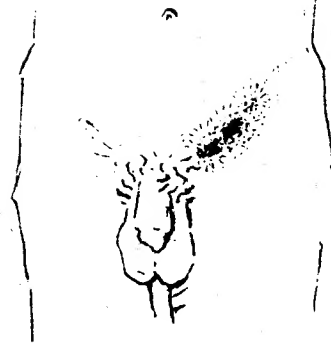
चेतावनी : घरेलू इलाज न करें और उन डाक्टरों के पास न जायें जिन्हें प्रशिक्षण न हो। इन तरीकों और दवाओं से कुछ लाभ नहीं होता। आतशक के बाहरी लक्षण बिना किसी दवा के अपने आप ठीक हो जाते हैं। लेकिन उसके रोगाणु नहीं मरते। इलाज न किया जाये तो यह रोग फिर लौटेगा—लेकिन इस बार गंभीर रूप लेकर।

आतशक से बचने के लिए अगला पृष्ठ देखें।

ब्यूबो : जाँघों में फूटती लसीका गाँठें (लिम्फोग्रेनुलोमा विनीरियम)

लक्षण :

- * पुरुष में : जाँघों के बीच में बड़ी-बड़ी गहरे रंग की लसीका गाँठें जो फटती चली जाती हैं। उनमें पीब बहती है, फिर उन पर पपड़ी जम जाती है, और वे फिर से फट जाती हैं।
- * महिला में : पुरुष जैसी ही लसीका गाँठें। या मलद्वार पर बहते हुए और पीड़ादायक घाव।



चिकित्सा :

- * स्वास्थ्य कार्यकर्ता की सलाह लें।
- * वयस्कों को टेट्रासाइक्लीन दें (देखिये पृष्ठ ४००)।
- * जब तक ये घाव ठीक न हों, किसी के साथ मैथुन नहीं करना चाहिये।

रतिरोग के फैलाव को कैसे रोका जाये :

१. अभी चिकित्सा करें : सभी छुतहा लोगों का तत्काल इलाज करवाना बहुत महत्वपूर्ण है ताकि वे स्वस्थ लोगों को यह रोग न लगा सकें। पूरा इलाज करने के बाद भी ३ दिन तक किसी के साथ मैथुन न करें।

ध्यान दें : आतशक की स्थिति में रोग के लक्षणों के समाप्त होने के बाद भी लगातार दो वर्षों तक समय समय पर नियमित जाँच करवाते रहें।

२. जिन लोगों को इलाज की जरूरत हो, उनसे कहें : जब किसी पुरुष या स्त्री को यह पता लगे कि उसे रति-रोग है तो उसे तुरंत उन सब लोगों को बता देना चाहिए जिनके साथ उसने मैथुन किया हो ताकि वे भी अपना इलाज करवा लें। पुरुष का यह फर्ज बनता है कि वह उस स्त्री को जरूर बता दे जिसके साथ वह सोया हो क्योंकि स्त्री को अनजाने ही यह रोग हो सकता है। परिणामस्वरूप वह इसे और लोगों में भी फैला सकती है वह गर्भवती बने तो उसके बच्चे अन्धे हो सकते हैं। वह खुद भी बाँझ हो सकती है या गंभीर रूप से बीमार पड़ सकती है।

३. पुरुष और स्त्री को एक ही साथ इलाज शुरू करना चाहिए : यदि दोनों में से एक अपना इलाज न करवाये तो वह दूसरे ठीक होने वाले व्यक्ति को यह रोग दुबारा से दे सकता है।

४. यौन संपर्क के बारे में सावधान रहें : जो व्यक्ति कई लोगों के साथ मैथुन करे, उसे इस रोग के होने की संभावना अधिक रहती है। वैश्यालय विशेष रूप से खतरनाक होते हैं। वहाँ मत जायें। जब आप शहरों में जायें तो इस लालच में मत पड़ें।

५. मैथुन के बाद हमेशा अपने जनन-अंगों को अच्छी तरह धोयें। पुरुषों को निरोध का इस्तेमाल करना चाहिये। इससे थोड़ा-बहुत लाभ जरूर हो सकता है। फिर भी यह हमेशा रतिरोग से बचाव नहीं कर सकता।

६. दूसरों की मदद करें : ऐसे दोस्त को इलाज करने के लिए मजबूर करें जिसे रतिरोग हो। उससे यह भी कहें कि जब तक वह स्वस्थ न हो, किसी के साथ मैथुन न करें।

केथेटर का इस्तेमाल कब और कैसे करें

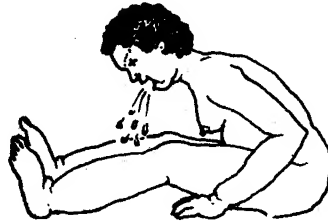
(मूत्राशय से पेशाब निकालने वाली एक रबड़ नली)

केथेटर का प्रयोग कब करें और कब नहीं :

- * जब तक बहुत जरूरी न हो, केथेटर का प्रयोग न करें; जैसे कि जब समय पर डाकटरी सहायता मिलनी संभव न हो। केथेटर का पूरी सावधानी के साथ इस्तेमाल करने पर भी कई छुतहा रोग लगने और मूत्र-नली के घायल होने का खतरा रहता है।
- * यदि थोड़ा सा भी पेशाब निकल रहा हो तो केथेटर का इस्तेमाल न करें।
- * यदि व्यक्ति को बिल्कुल पेशाब न आ रहा हो तो उसे गर्म पानी के टब में बिठाये कि शायद उसे पेशाब आ ही जाये (पृष्ठ २८०)। तुरन्त उचित दवा का भी प्रयोग करें (सूजाक और प्रोस्टेट संबंधी दवाओं का)।
- * यदि व्यक्ति का मूत्राशय पूरी तरह भरकर फूल गया हो और तब भी वह पेशाब न कर पा रहा हो या उसमें पेशाब की विषाक्तता फैलने के लक्षण दिखाई देने लगे हों, केवल तब ही केथेटर का प्रयोग करें।

मूत्र-विषाक्तता के लक्षण (यूरेमिया) :

- * सांसों में पेशाब जैसी बदबू आती है।
- * पांवों और चेहरे पर सूजन आ जाती है।
- * उल्टियां, तकलीफ। मस्तिष्क ठीक से काम नहीं करता।



ध्यान दें : जिन लोगों को पेशाब करने में तकलीफ हुई हो, या प्रोस्टेट ग्रन्थि की बहुत हो या गुर्दे की बीमारी हो, उन्हें केथेटर खरीदकर हमेशा अपने साथ में रखना चाहिए ताकि वक्त पड़ने पर काम आ सके।

केथेटर का इस्तेमाल कैसे करें

१. केथेटर को १५ मिनट तक उबालें।



४. शिश्न के आसपास की जगह को किसी साफ (संभव हो तो रोगाणु मुक्त) कपड़े से ढक दें।



२. शिश्न और उसके आसपास के क्षेत्र को साबुन और गुनगुने गर्म पानी से अच्छी तरह साफ करें।



५. अपने हाथों को अल्कोहल के साथ धोयें (यदि आपके पास रोगाणुमुक्त दस्ताने हों तो उनका इस्तेमाल करें)।



३. साबुन और उबले हुए पानी से हाथों को साफ करें।

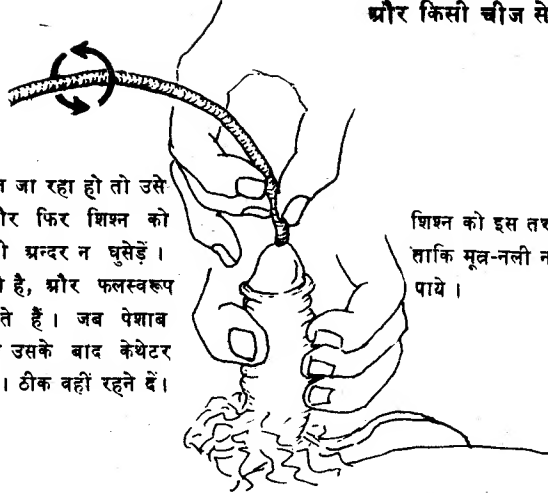


६. केथेटर पर प्रति-जीवाणु या जीवाणुमुक्त मरहम (चिकनाई) लगायें ताकि वह चिकना हो जाये।



७. तब केथेटर को शिशन के छेद में धीरे-धीरे सावधानी से डालने की कोशिश करें।

इस बारे में पूरे सावधान रहें कि केथेटर आपके हाथों और शिशन के छेद के सिखा और किसी चीज से न छूने पाये।



यदि केथेटर आसानी से अन्दर न जा रहा हो तो उसे जूंगलियों में थोड़ा सा घुमायें और फिर शिशन को आगे करें। केथेटर को जबरदस्ती अन्दर न धुसेड़ें। इससे मूत्र-नली घायल हो सकती है, और फलस्वरूप कई गंभीर छुतहा रोग लग सकते हैं। जब पेशाब बाहर निकलना शुरू हो जाये तो उसके बाद केथेटर को और ज्यादा अन्दर न धकेलें। ठीक वहीं रहने दें।

शिशन को इस तरह रखें ताकि मूत्र-नली न मुड़ पाये।

महत्वपूर्ण :

यदि व्यक्ति में मूत्र-विषाक्तता के लक्षण दिखाई दें तो पेशाब को एकाएक मत निकालें। उसे धीरे-धीरे एक-दो घंटे तक निकालते रहें।

महिलाएं भी कई बार प्रसव के बाद पेशाब नहीं कर पातीं और उन्हें केथेटर की जरूरत होती है। उनके लिए भी ठीक यही ढंग है, लेकिन महिलाओं की मूत्र-नली लंबाई में काफी छोटी होती है।

महिलाओं की समस्याएं पानी पड़ना (योनि-विसर्जन)

(श्लेष्मा या पोब की तरह दिखाई देने वाला द्रव्य जो योनि में से निकलता है) :

लगभग सभी महिलाओं को थोड़ा-बहुत पानी पड़ता है, जिसका रंग साफ, दुधिया या हल्का पीला होता है। यदि खुजली नहीं है और न ही निकलने वाले द्रव्य में से बदबू आती है तो यह किसी समस्या का लक्षण नहीं है।

लेकिन बहुत सी महिलाओं को—विशेष रूप से गर्भावस्था के दौरान—पानी पड़ने के साथ-साथ योनि में खुजली भी होती है। इस तरह हो तो यह पानी पड़ना कई सारे छुतहा रोगों की ओर इशारा करता है, जो कि चिन्ताजनक हो सकते हैं परन्तु खतरनाक नहीं।

१. हरा-पीला या सफेद रंग का बदबूदार पतला व भागदार योनि विसर्जन जिसके साथ ही खुजली भी हो। यह शायद ट्रिचोमोनास की छूत है। पेशाब करते हुए इसके कारण जलन भी होती है। कभी-कभी जनन-अंग में दर्द होता है या वह सूज जाता है।

चिकित्सा :

- * जनन-अंग को साफ रखना बहुत महत्वपूर्ण होता है।

* जनन-अंग को गुनगुने पानी में सिरका डालकर धोना चाहिए।

एक लीटर उबले हुए पानी में
३ छोटे चम्मच सिरका मिलाये।



जब तक आराम न आये, महिला को इसी प्रकार दिन में एक से तीन बार तक अपने जनन-अंग को धोना चाहिए। यदि सिरका न मिले तो उसकी जगह नींबू के रस का इस्तेमाल किया जा सकता है।

* गंभीर स्थिति में जनन-अंग में डालने वाली दवा का प्रयोग करें जिसमें मेट्रोनिडाजोल या ट्रिकोमोनास के लिये कोई दूसरी दवा (एस.वी.सी. पैस्ट्रीस, पृष्ठ ४०६) हो। जब स्थिति काफी ज्यादा गंभीर हो तो मेट्रोनिडाजोल की मुंह में ली जाने वाली दवा का प्रयोग करें। दस दिन तक २०० मि. ग्रा. हर रोज दिन में तीन बार लें। सावधानियों और सूचनाओं के लिए देखिये पृष्ठ ४०७।

महत्वपूर्ण :

इस बात की संभावना रहती है कि ट्रिकोमोनास से पीड़ित स्त्री के पति को भी यह छूत लग गयी हो—चाहे उसे कुछ महसूस हो या नहीं (कुछ पुरुषों को जब ट्रिकोमोनास की छूत हां तो उन्हें पेशाब करते हुए जलन होती है)। यदि स्त्री को एक बार ठीक होने के बाद दुबारा फिर छूत लग जाये तो दूसरी बार उस स्त्री और उसके पति का एक साथ और एक ही दिन से इलाज होना चाहिए। यदि छूत का रूप गंभीर हो, तभी मुंह द्वारा सेवन की जाने वाली मेट्रोनिडाजोल लें। पति को मैथुन करते समय निरोध का इस्तेमाल करना चाहिए।

२. ऐसा सफेद रंग का योनि-खाव जो पनीर या छाछ की तरह दिखाई देता है और जिसमें फफूँद या सिकी हुई रोटी जैसी बास आती है। यह चित्ती नामक छूत हो सकती है ('मोनिलियासिस', 'थ्रश' रोग उन महिलाओं में काफी आम है जो बीमार हों या जिन्हें मधुमेह (पृष्ठ १४६) हो, या जो प्रतिजीवाणु अथवा गर्भ-निरोधक गोलियों का इस्तेमाल करती हों। खुजली ज्यादा हो सकती है। योनि को होंठ प्रायः लाल या चिकित्सा :

मधुमेह (पृष्ठ १४६) संबंधी पेशाब की जांच करवायें।

जनन-अंग को सिरके-पानी या जेनशियन वायलेट के घोल (१०० भाग पानी में २ भाग जेनशियन वायलेट, २ छोटी चम्मच जेनशियन आधे लीटर पानी में) के साथ धोयें। मोनिलियासिस के लिये योनि में रखने वाली निस्टेटिन की गोलियों या घोल का प्रयोग करें। खुराक और निर्देशों के लिए देखिये पृष्ठ ४०८। चित्ती रोग का एक आम घरेलू उपचार जनन-अंग के अन्दर दही लगाना है। यह लाभ-दायक कहा जाता है।

चेतावनी : इस तरह की छूत के लिए प्रतिजीवाणु दवाओं का प्रयोग न करें। प्रतिजीवाणु दवाएं चित्ती रोग को और बढ़ाती हैं।

३. लट्टी दुर्गन्ध वाला गाढ़ा और दूधिया योनि-स्राव । यह हेमोफिलस नामक बैक्टीरिया द्वारा फैलायी जाने वाली छूत के कारण हो सकता है । यह ट्रिक्मोमोनास छूत है या हेमोफिलस बैक्टीरिया द्वारा पैदा हुई छूत—इसे जानने के लिये विशेष परीक्षण (जांच) की जरूरत होती है । सिरके-पानी से जनन-अंग को धोयें (पृष्ठ २८६) । इसके साथ ही दो सप्ताह के लिए दिन में दो बार सल्फाथियाजोल की जनन-अंग में रखने वाली गोलियों का प्रयोग करें (पृष्ठ ४०८) ।

४. पानी जैसा भूरा या गंदला योनि-स्राव जिसमें खून भी मिला हो; बबबूदार । यह लक्षण और ज्यादा खतरनाक छुत्हा रोगों का या केन्सर का हो सकता है (पृष्ठ ३२६) । यदि साथ में बुखार भी हो तो प्रति-जीवाणु (संभव हो तो एम्पिसिलीन—देखिये पृष्ठ ३६६) दवा का प्रयोग करें। तुरन्त डाक्टरों की सहायता लें ।

महत्वपूर्ण : यदि स्राव बहुत दिन तक लगातार होता रहे या इलाज के बाद भी फायदा न हो तो स्वास्थ्य कार्यकर्ता से मिलें ।

महिला कई प्रकार के छुत्हा रोगों से कैसे बच सकती हैं :

१. जनन-अंग को साफ रखें । जब आप नहाने तो अपने जनन-अंग को भी साबुन (नहाने वाले साबुन) से साफ करें ।

२. मैथुन के बाद पेशाब करें । इसके कारण सूत्रीय-तंत्र की छूत से बचाव होता है (गर्भ ठहरने से नहीं रुकता) ।

३. टट्टी जाने के बाद हर बार अपने को अच्छी तरह साफ करें ।

महिलाओं के पेट के निचले हिस्से में दर्द या बेचैनी (तकलीफ)

इसके कई कारण हो सकते हैं जिन पर पुस्तक के भिन्न-भिन्न अध्यायों में चर्चा की गयी है । निम्नलिखित सूची, जिसमें कुछ प्रश्न भी शामिल हैं, आपको बतायेगी कि आप पुस्तक में कहां देखें ।

पेट के निचले हिस्से के दर्द के संभावित कारण ये हैं :

१. मासिक-धर्म संबंधी तकलीफ (पृष्ठ २६१) । क्या यह दर्द मासिक-धर्म होने से थोड़ी देर पहले तेज होता है ? या मासिक-धर्म के दौरान ?

२. मूत्राशय की छूत (पृष्ठ २७६) । पेट के निचले हिस्से में दर्द का आम कारण । क्या पेशाब बार-बार आता है और पेशाब करते समय पीड़ा भी होती है ?

३. बिस्ती छूत (पृष्ठ २८६) या ट्रिक्मोमोनास (पृष्ठ २८६) । ये छुत्हा रोग कभी-कभी गर्भाशय या अंडाशय की नलिकाओं को लग जाते हैं । क्या योनि-स्राव होता है ? वह कैसा है ?

४. जेनिथ प्रवाह रोग । यह प्रायः सूजाक रोग की बढ़ी हुई स्थिति होती



है (पृष्ठ २८०)। यह दर्द काफी तेज भी हो सकता है और इसके सखन पर्युदर्याशोथ या एपेंडेसाइटिस (पृष्ठ) जैसे हो सकते हैं। इसमें दर्द बीजकालीन हो सकता है और दर्द के साथ-साथ कपकपी और बुखार भी हो सकता है।

५. वेद के निचले हिस्से में गिल्टी या मांस का पिंड बन जाने संबंधी समस्याएं। इनकी पृष्ठ ३२६ पर चर्चा की गयी है। इसमें ओवरियन सिस्ट, एक्टोपिक प्रग्रेसी (जब शिशु गर्भाशय से बाहर बढ़ना शुरू कर देता है) और केन्सर शामिल हैं।

६. भोजन और या मलाशय की समस्या या छूत (पृष्ठ १६८)। क्या दर्द खान-पान संबंधी प्रण्डाशय की प्रण्डया मल संबंधी है

ऊपर लिखी समस्याओं में से कुछ गंभीर नहीं हैं, लेकिन कुछेक खतरनाक भी हैं। इन सबको अलग से पहचानना भी प्रायः मुश्किल होता है। इसके लिए विशेष जांच या परीक्षण की जरूरत होती है।

अगर आपको दर्द के कारण का ठीक-ठीक पता नहीं या अगर दर्द जल्दी ही ठीक न हो तो डाक्टरों से सलाह लें।

ऐसे पुरुष और महिलाएं जिनके यहाँ बच्चे पैदा नहीं होते (फलहीनता)

कभी-कभी पुरुष और स्त्री दोनों कोशिश करते हैं कि उनके यहाँ बच्चा पैदा हो, लेकिन नहीं होता। उस स्थिति में या पुरुष अप्रजायी हो सकता है या स्त्री बांझ हो सकती है (गर्भ न ठहरा सकता)। प्रायः व्यक्ति को प्रजनन के योग्य नहीं बनाया जा सकता। लेकिन हाँ, यदि उसके कारण को ठीक किया जा सकता हो तो कुछ हो सकता है।

फलहीनता (बांझपन, अप्रजायिता) के आम कारण :

१. अप्रजायिता-बांझपन। कुछ लोगों के शरीर की रचना इस प्रकार होती है कि वे बच्चे पैदा नहीं कर सकते। कुछ पुरुष और स्त्रियाँ जन्म से अप्रजायी-बांझ होती हैं।

२. कलजोरी या पोषण संबंधी कमी। कुछ स्त्रियों में गंभीर खून की कमी, कुपोषण और आयोडीन की कमी हो तो उनके गर्भवती होने की संभावना कम रहती है। कई बार इसके कारण अविकसित शिशु (भ्रूण) की मृत्यु भी हो जाती है और माँ को पता ही नहीं चलता कि वह गर्भवती थी भी या नहीं (देखिये गर्भ गिरना, पृष्ठ ३२७)।

जो स्त्री गर्भवती न हो पा रही हो या जिसके गर्भपात हो जाते हों, उसे पोषक आहार, आयोडाइज्ड नमक और लोहतन्त्र की गोखियों (यदि उसमें बहुत ज्यादा खून की कमी हो) का सेवन करना चाहिए (पृष्ठ ४२४)। इससे उसके गर्भवती बनने और स्वस्थ बनने और स्वस्थ शिशु पैदा करने की संभावनाएं बढ़ जाती हैं।

३. बीजकालीन छूत (श्रेणिय प्रवाहक रोग)। (देखिये सूजाक, पृष्ठ २८७) स्त्रियों के बांझपन का एक आम कारण है। यदि बीमारी काफी ज्यादा न बढ़ गयी हो तो इलाज से लाभ हो सकता है। सूजाक से बचाव और उसका शीघ्र इलाज किया जाये तो इसके कारण स्त्रियाँ बांझ नहीं होंगी।

४. पुरुष कई बार अपनी पत्नी को इसलिए गर्भवती नहीं कर सकते क्योंकि उनके बीज में शुक्राणुओं की मात्रा सामान्य से कम होती है। इसके लिए पुरुष को हर महीने काफी ज्यादा दिन तक मैथुन न करके पत्नी

अध्याय

१६

माताओं और दाइयों के लिए सूचना

मासिक-धर्म की अवधि
(महिलाओं को होने वाला मासिक रक्त-स्राव)

ज्यादातर लड़कियों को ११ से १६ वर्ष की आयु में पहली बार मासिक-धर्म होता है। इसका मतलब यह है कि अब वे इतनी बड़ी हो गयी हैं कि गर्भवती हो सकें।

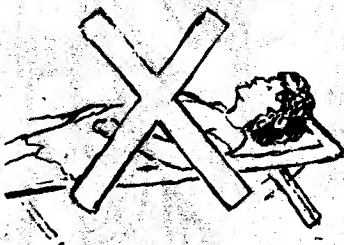
मासिक-धर्म सामान्य तौर पर करीब २८ दिन के बाद आता है और ३ से ६ दिन तक रहता है। परन्तु यह अवधि अलग-अलग महिलाओं में बहुत भिन्न भी होती है।

महिलाओं को इस दौरान—और साधारण समय में भी—स्वच्छ रहने, खूब नींद लेने और संतुलित व पोषक आहार खाने की ओर विशेष ध्यान देना चाहिए। वह हर उस चीज को खा सकती है जो प्रायः उसका सामान्य आहार हो तथा वह घर का सामान्य काम-काज भी कर सकती है। मासिक धर्म के दौरान संभोग करने से कोई नुकसान नहीं होता।

किशोरी लड़कियों का मासिक धर्म अनियमित हो या उन्हें इस अवधि में पीड़ा हो तो यह सामान्य बात होती है। ऐसा होना मासिक-धर्म की किसी गड़बड़ी की तरफ इशारा नहीं करता।

यदि आपको मासिक-धर्म के दौरान पीड़ा होती है

आपको बिस्तर में लिट्टे रहने की जरूरत नहीं। वास्तव में बिना हिले-डुले सेटे रहने से पीड़ा और ज्यादा बढ़ जाती है।



प्रायः थोड़ा-थोड़ा काम करने और व्यायाम करने से लाभ होता है।



गर्म चीजें पीने तथा गर्म पानी में पांख डुबाकर बैठने से भी पीड़ा कम होती है।



अशुशुण (पृष्ठ ४१६) खाने और पेट पर गर्म पानी का सेंक करने से पीड़ा से आराम मिलता है।

महिला को अपनी योनि पर रखने वाले गद्दे को हर रोज बदलना चाहिए। यदि वह कपड़े का इस्तेमाल करती है तो कपड़े को हर रोज धोना चाहिए।

मासिक-धर्म की समस्याओं के लक्षण :

- * मासिक-धर्म के बीच की अवधि का कम या ज्यादा होना कुछ स्त्रियों के लिए सामान्य होता है। कुछेक अन्य स्त्रियों में यदि ऐसा हो तो वह किसी दीर्घकालीन रोग, खून की कमी, कुपोषण या गर्भाशय की छूत या ट्यूमर (अर्बुद) का संकेत हो सकता है।
- * यदि मासिक धर्म ठीक अपने समय पर हो ही नहीं तो यह गर्भवती होने की निशानी हो सकती है। लेकिन चालीस वर्ष से बड़ी आयुवाली महिलाओं और ऐसी लड़कियों के लिए जिन्हें अभी-अभी मासिक-धर्म शुरू हुआ है, यदि एकाध महीने मासिक-धर्म न हो या अनियमित हो तो यह बात सामान्य है। चिंता और भावनात्मक उतार-चढ़ाव के कारण भी कई बार मासिक-धर्म नहीं होता।
- * यदि गर्भावस्था में रक्त-स्राव होने लगे तो यह गर्भपात की निशानी है (बढ़ रहे शिशु की मृत्यु, देखिए पृष्ठ ३२७)।
- * यदि मासिक-धर्म ६ दिन से ज्यादा रहे, या उसके दौरान बहुत अधिक रक्त-स्राव हो या मासिक-धर्म महीने में एक से ज्यादा बार हो तो डॉक्टरों से सलाह लें।

मेनोपाज

(जब स्त्रियों को मासिक-धर्म बंद हो जाता है)

मेनोपाज अथवा क्लाइमेक्टेरिक स्त्रियों के जीवन का एक ऐसा समय है जब उन्हें मासिक-धर्म बन्द या खत्म हो जाता है। मेनोपाज के बाद स्त्री गर्भवती नहीं हो सकती। सामान्य रूप से जीवन का यह बदलाव ४० से ५० वर्ष की आयु के बीच होता है। पूरी तरह बंद होने से महीनों पहले मासिक-धर्म अनियमित होने लगता है।

मेनोपाज के दौरान स्त्रियों में बेचैनी और ये चीजें-आयु सामान्य होती हैं—चिंता, उदासी, गर्मी लगना (एकदम से ही गर्मी से बेचैन होना), पूरे बदन में घूमने वाला दर्द, दुःखी होना आदि। मेनोपाज अवधि के बाद स्त्रियाँ फिर से अच्छा अनुभव करने लगती हैं।

यदि मेनोपाज अवधि में काफी ज्यादा खून चलने लगे या पेट में तीखी पीड़ा उठे या महीनों बन्द रहने के बाद रक्त-स्राव फिर होने लगे तो डॉक्टरों से सहायता लें। उस स्थिति में यह जानने के लिए कि उन्हें कैंसर या अन्य गम्भीर बीमारी तो नहीं है डॉक्टरों की जरूरत पड़ती है।

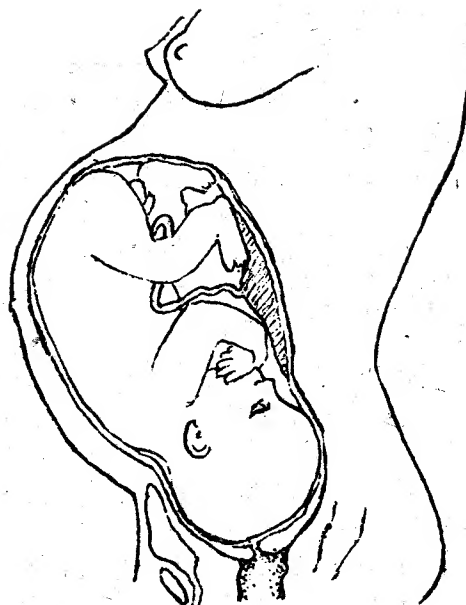


गर्भावस्था

गर्भावस्था के लक्षण :

ये सब लक्षण सामान्य हैं :

- * स्त्री को मासिक-धर्म नहीं होता (पहला लक्षण) ।
- * 'प्रातः की तकलीफ' (ओकाई या ऐसा अनुभव होना कि उल्टी आने वाली है, प्रायः सुबह के समय) यह तकलीफ गर्भावस्था के दूसरे और तीसरे महीने में ज्यादा बढ़ जाती है ।
- * उसे बार-बार पेशाब आ सकता है ।
- * पेट बड़ा हो जाता है ।
- * वक्ष (छाती) भी बड़ा हो जाता है ।
- * 'गर्भावस्था के चक्ते' (चेहरे, छाती और पेट पर गहरे रंग के धब्बे पड़ना—छाइयाँ) ।
- * करीब पांचवें महीने में शिशु गर्भाशय में इधर-उधर हिलने-डुलने लगता है ।



६ महीने की गर्भावस्था में माँ के पेट में शिशु बड़े यह सही स्थिति है ।

गर्भावस्था में स्वस्थ कैसे रहें :

- * यह बहुत महत्वपूर्ण है कि अच्छी तरह भोजन करें । शरीर की प्रोटीन, विटामिन और खनिजों (विशेष रूप से लोहत्व) वाले आहार की जरूरत होती है (इसी पुस्तक के अध्याय ११ को पढ़ें) ।
- * आयोडाइड नमक का इस्तेमाल करें ताकि बच्चे का भ्रूत पैदा होने और जीवन में पिछड़े रहने का खतरा कम रहे (लेकिन पांवों की सूजन तथा अन्य समस्याओं से बचने के लिए बेहतर हो कि ज्यादा नमक का इस्तेमाल न किया जाये) ।
- * स्वच्छ रहें । नियमित रूप से स्नान करें । हर रोज दांतों को ब्रश या दातुन करें ।
- * गर्भावस्था के आखिरी महीने में मैथुन न किया जाये तो अच्छा रहता है क्योंकि इस दौरान मैथुन करने से पानी वाली थैली टूटने और छूत फैलने का डर रहता है ।
- * यदि संभव हो तो दवाओं का प्रयोग न करें । कुछेक दवाएं गर्भावस्था में बढ़ रहे शिशु को हानि पहुंचा सकती हैं । इसे सामान्य नियम समझें कि गर्भावस्था के दौरान वही दवाएं खानी चाहिए जिन्हें डॉक्टर या स्वास्थ्य कार्यकर्ता ने सुझाया हो (यदि एक स्वास्थ्य कार्यकर्ता किसी दवा का नुस्खा लिखकर दे रहा है और आपको लगता है कि शायद आप गर्भवती हैं तो यह बात उसे बता दें) । हां, यदि आप कभी-कभी एस्प्रीन या अम्ल-विरोधी दवा (एंटेसिड) लेना चाहें तो ले सकती हैं । विटामिन और लोहत्व की गोलियों की यदि सही खुराक ली जाये तो वे हानि नहीं पहुंचाती, बल्कि लाभदायक होती हैं ।
- * धूम्रपान या मद्यपान न करें । गर्भावस्था के दौरान धूम्रपान और मद्यपान न करें । ये दोनों चीजें माँ के लिए भी खतरनाक हैं और शिशु को भी नुकसान पहुंचाती हैं ।
- * उन बच्चों से दूर रहें जिन्हें खसरा हो, विशेष रूप से जर्मन खसरा हो (देखिए खूबेला, पृष्ठ ३५६) ।
- * घर का काम-काज और हल्का व्यायाम करती रहें, लेकिन उतनी सीमा तक ही करें जिससे थकान अनुभव न हो ।

गर्भाविस्था की छोटी-छोटी समस्याएं :

१. **ओकाई या उल्टियां** : प्रायः यह सुबह के समय बहुत होती है, और गर्भाविस्था के दूसरे-तीसरे महीने में इसका अनुभव ज्यादा होता है। ऐसी स्थिति में यदि सुबह बिस्तर से उठते समय सूखी रोटी या सादे बिस्कुट जैसी कोई शुष्क चीज खा ली जाये तो थोड़ा लाभ रहता है। एक ही समय में काफी ज्यादा भोजन खाने की बजाय थोड़ा-थोड़ा करके दिन में कई बार खाये यदि स्थिति काफी गंभीर हो तो रात को सोते समय और सुबह उठते समय एंटीहिस्टैमाइन दवा लें (पृष्ठ ४१६)। चिकने-चुपड़े आहार न खाये।

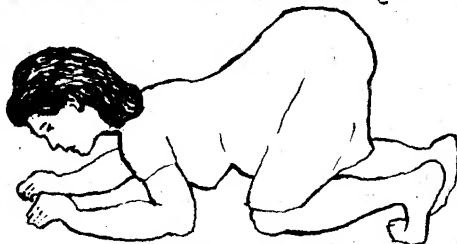
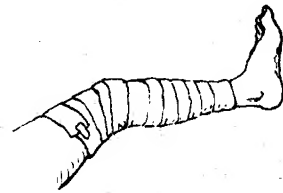
२. **जलन या दर्द** : नाभि या छाती में (अम्लीय अपच और जलन—देखिए पृष्ठ १४६)। एक समय में थोड़ा सा खाना खाये। सुविधा हो तो दूध अवश्य पियें। अम्ल-विरोधी दवाओं का सेवन न करें। सख्त वाली मिसरी को चूसने से भी लाभ होता है। कोशिश करें कि सोते समय सिर और छाती ऊंची रहे, उनके नीचे तकिया या कंबल आदि रख लें।

३. **पांवों पर सूजन** : दिन में कई बार पांवों को ऊंची जगह पर रखते हुए आराम करें (देखिए पृष्ठ २१५)। नमक का कम प्रयोग करें और नमक वाले आहार से परहेज करें। मकई के भुट्टों के बालों की चाय बनाकर पीने से लाभ होता है (देखिए पृष्ठ २१)। यदि पांवों पर बहुत ज्यादा सूजन हो और साथ ही चेहरे और हाथों पर भी सूजन आने लगे तो डाक्टरी सहायता लें। पांवों की सूजन प्रायः अंतिम महीनों में गर्भाशय के अन्दर बच्चे के दबाव के कारण होती है। उन स्त्रियों को यह सूजन और भी ज्यादा होती है जिनमें खून की कमी हो, या जो कुपोषित हों या जो नमक बहुत ज्यादा सेवन करती हों। इसलिए ऐसे पौष्टिक आहार का सेवन करें जिसमें नमक कम हो या बिल्कुल न हो।

४. **कमर के निचले भाग में दर्द** : गर्भाविस्था में यह सामान्य है। व्यायाम करने और बैठते व खड़े होते समय कमर को सीधी रखने से लाभ होता है (पृष्ठ २१२)।

५. **खून की कमी और कुपोषण** : बहुत-सी ग्रामीण स्त्रियों में गर्भाविस्था से पहले ही खून की कमी होती है और गर्भाविस्था में यह स्थिति और भी गंभीर बन जाती है। गर्भाशय में पल रहे बच्चे को स्वस्थ बनाने के लिए स्त्री को चाहिए कि वह प्रोटीन और लोहत्व वाले आहार खाये। यदि वह बहुत दुबली-पतली और पीली हो या उसमें खून की कमी या कुपोषण के दूसरे लक्षण हों (देखिए पृष्ठ १२५ और १४६) तो उसे ज्यादा प्रोटीन खाने की जरूरत है। वह इसे फलियां, मूँगफली, मुर्गा, दूध, पनीर, अंडे, मांस, मछली और हरे रंग की पत्तेदार सब्जियां खाकर प्राप्त कर सकती है। उसे लोहत्व की गोलियां भी खानी चाहिए (पृष्ठ ४२४) विशेष रूप से जब उसे पौष्टिक आहार न मिल रहा हो। इस प्रकार वह प्रसव के बाद खतरनाक तरीके से खून बहने वाली समस्या का मुकाबला कर सकती है। संभव हो तो लोहत्व की गोलियों में थोड़ा फोलिक एसिड और विटामिन-सी भी होना चाहिए।

६. **सूजी हुई शिराएं (स्फीत शिराएं)** : यह बात गर्भाविस्था में आम है—क्योंकि शिशु का वजन उन शिराओं पर पड़ता है जो टांगों से होकर आती हैं। अपने पांवों को ऊँचे से ऊँचा करके बैठें (पृष्ठ २१३)। यदि शिराएं बहुत ज्यादा बड़ी (मोटी) हो जाएं तो उन्हें इलास्टिक की पट्टी से इस प्रकार बांध दें। रात के समय पट्टी उतार दें।



७. **बवासीर** : ये मलद्वार (गुदा) में स्फीति शिराएं होती हैं। ये भी गर्भाशय में शिशु के वजन के कारण होती हैं।

पीड़ा को कम करने के लिए घुटनों के बल इस प्रकार झुक जायें।

पृष्ठ २१३ भी देखिए।

८. **कब्ज** : काफी मात्रा में पानी पियें। अमरूद और चोकर जैसे प्राकृतिक रेशों वाले फल और भोजन खाये। काफी व्यायाम भी करें। तेज रेचक दवाओं का प्रयोग न करें।

गर्भावस्था के खतरनाक (गंभीर) चिन्ह (लक्षण) :

१. रक्त-स्राव : यदि गर्भावस्था में थोड़ा-सा भी रक्त-स्राव हो जाये तो यह खतरे का चिन्ह (लक्षण) है। शायद उसका गर्भपात हो रहा है (पेट में बढ़ रहे शिशु का मरना)। ऐसे में स्त्री को चुपचाप लेट जाना चाहिए और स्वास्थ्य कार्यकर्ता को बुला लेना चाहिए। गर्भावस्था के बाद के महीनों (६ महीने के गर्भ के बाद) रक्त-स्राव हो तो उसका मतलब है कि बीजाण्डासन (प्लासेन्टा) प्रसव-द्वार के रास्ते में फँस गया है (प्लासेन्टा प्रेविया)। इस स्थिति में यदि विशेष सहायता न मिले तो स्त्री अधिक रक्त-स्राव के कारण मर भी सकती है। उसे तत्काल अस्पताल ले जाने की कोशिश करें।

२. गंभीर खून की कमी : स्त्री कमजोर और थकी-थकी है तथा उसकी चमड़ी पारदर्शी अथवा पीली है (देखिए—खून की कमी के लक्षण, पृष्ठ १४६)। यदि इसी समय इसका इलाज न किया गया तो वह प्रसव के समय अधिक खून बहने के कारण मर सकती है। यदि खून की कमी का रूप गंभीर है तो कम समय में इसका पूर्ण इलाज पौष्टिक आहार से संभव नहीं। स्वास्थ्य कार्यकर्ता से मिलें और लोहत्व लवण की गो依据 लें या टीके लगवायें (देखिए पृष्ठ ४२४)। संभव हो तो उसका प्रसव अस्पताल में ही करायें। हो सकता है कि उसे खून की जरूरत पड़ जाये।

३. पांखों, हाथों और चेहरे की सूजन के साथ ही यदि सिरदर्द, चक्कर आना और अस्पष्ट दृष्टि (कभी-कभी) जैसे लक्षण हों तो यह गर्भावस्था की विषाक्तता का संकेत है। एकाएक वजन बढ़ना, उच्च रक्तचाप और पेशाब में बहुत सा प्रोटीन जाना भी इसके महत्वपूर्ण संकेत हैं। इसलिए यदि संभव हो तो ऐसी दाई या स्वास्थ्य कार्यकर्ता के पास जायें जो इन बातों की जाँच कर सके।

गर्भावस्था की विषाक्तता का इलाज करने के लिए एक स्त्री को यह करना चाहिए :

- * शाम के समय कुछ घंटे शांत होकर बिस्तर पर लेट जायें।
- * नमक का सेवन न करें (नमक वाली चीजें बिल्कुल न खायें)।
- * यदि स्त्री जल्दी ही ठीक नहीं होती, या उसे देखने में कठिनाई हो या उसके चेहरे पर और ज्यादा सूजन आ जाये या उसे दौरा सा पड़ने लगे तो तत्काल डाक्टरी सहायता लें। उसका जीवन खतरे में है।

गर्भावस्था के अंतिम ३ महीनों के दौरान

यदि सूजन केवल आपके पांखों पर ही हो तो यह खतरनाक बात नहीं है। लेकिन विषाक्तता के अन्य लक्षणों का ध्यान रखें। नमक का इस्तेमाल या तो बिल्कुल न करें या बहुत थोड़ी मात्रा में करें।



यदि आपको सिरदर्द है या साफ-साफ देखने में कठिनाई होती है।

और

यदि आपके चेहरे और हाथों पर सूजन आने लगे तो आपको गर्भावस्था की विषाक्तता रोग हो सकता है।

डाक्टरी सहायता लें।

गर्भावस्था की विषाक्तता से बचने के लिए पौष्टिक आहार खायें, ताकि प्रोटीन की काफी मात्रा प्राप्त हो सके (पृष्ठ १२८)। नमक का बहुत कम इस्तेमाल करना चाहिए।

गर्भावस्था के दौरान जाँच (प्रसवपूर्व की देखभाल)

बहुत से स्वास्थ्य केंद्र और दाइयाँ गर्भवती महिलाओं को प्रोत्साहन देती हैं कि वे नियमित जाँच (पूर्व प्रसव) और अपनी स्वास्थ्य संबंधी समस्याओं के बारे में बातचीत के लिए आयें। यदि आप गर्भवती हैं और कभी इस प्रकार की जाँच करवाने जायें तो आप कई बीमारियों अथवा समस्याओं से बचने और स्वस्थ बच्चे संबंधी कई बातें सीखेंगी।

यदि आप दाई हैं तो आप होने वाली माताओं को पूर्व-प्रसव जाँच के लिए बुलाकर या जाँच के लिए उनके घर जाकर उन माताओं और होने वाले बच्चों के लाभ के लिए एक बहुत बड़ा काम करेंगी। गर्भवती महिलाओं को पहले आठ महीने तक हर महीने और आखिरी महीने में हर हफ्ते (सप्ताह) देखना बहुत ही अच्छी बात है।

यहां कुछ ऐसी महत्वपूर्ण बातें हैं जिन पर पूर्व-प्रसव देखभाल के दौरान पूरा ध्यान दिया जाना चाहिए:

१. जानकारी को बांटना

मां से उसकी जरूरतों और समस्याओं के बारे में पूछें। पता लगायें कि वह कितनी बार गर्भवती हो चुकी है, उसे आखिरी बार बच्चा कब हुआ, और उसे किसी गर्भावस्था या प्रसव के दौरान कोई विशेष समस्या का सामना तो नहीं करना पड़ा। उससे उस बारे में भी बातचीत करें जिससे कि वह अपनी सहायता करने के साथ ही स्वस्थ बच्चे की मां बन सकती हो। इसके साथ ही इन विषयों पर भी बातचीत करें:

* उचित ढंग से खाना। उसे प्रोत्साहन दें कि वह प्रोटीन, विटामिन, लोहत्व और कैल्शियम युक्त आहार खाये (देखिए अध्याय ११)। * अच्छा स्वास्थ्य (अध्याय १२)।

* दवाओं का कम या बिल्कुल सेवन न करने का महत्व (पृष्ठ ६६)।

* धूपपान और मद्यपान न करने का महत्व (पृष्ठ १७७-१७८)।

* काफी मात्रा में व्यायाम और आराम।

* टेटनस प्रतिरक्षण टीका—नवजात शिशुओं को टेटनस (घनुर्वार) से बचाने के लिए (यदि यह टीका पहली बार लगाया जा रहा हो तो छठे, सातवें और आठवें महीने में लगायें। यदि उसने टेटनस विरोधी टीका पहले ही लगवाया हुआ है तो सातवें महीने में दवा के 'बूस्टर' के रूप में एक ही टीका लगायें)।

२. पोषण

क्या मां पूरी तरह से पोषित और स्वस्थ दिखाई देती है? क्या उसमें खून की कमी है? यदि ऐसा हो तो मां से बेहतर आहार खाने के तरीकों पर चर्चा करें। यदि संभव हो तो उसे लोहत्व की गोलियाँ दिलवायें—बेहतर हो कि वह फोलिक एसिड और विटामिन-सी सहित हो। प्रातः की तकलीफ (पृष्ठ २६४) अम्लशूल (पृष्ठ १४६) की देखभाल के बारे में उसे बतायें।

क्या उसका वजन सामान्य रूप से बढ़ रहा है? संभव हो तो वह जब भी आये, उसका वजन करें। सामान्य रूप से नौ महीने की गर्भावस्था में उसका ८ से १० किलो वजन बढ़ना चाहिए। यदि उसका वजन बढ़ना बन्द हो जाये तो यह एक बुरा चिन्ह है। यदि अंतिम महीनों में एकाएक बहुत ज्यादा वजन बढ़ जाये तो यह खतरे का संकेत है। यदि आपके पास वजन तोलने वाला तराजू नहीं है तो उसके आकार-प्रकार (रंग-रूप) से जानने की कोशिश कीजिए कि क्या उसका वजन बढ़ रहा है।

या एक साधारण

तराजू खुद ही बना लें।

निश्चित वजन की इंटें
दूसरी चीजें। →



३. छोटी-मोटी समस्याएं

मां से पूछें कि उसे गर्भावस्था की कोई आम समस्या तो नहीं। उसको बताये कि वे गंभीर नहीं हैं। इसके साथ ही उचित सलाह भी दें (देखिये पृष्ठ २६४)।

४. खतरे के लक्षण (चिन्ह)

पृष्ठ २६५ पर लिखे सभी खतरे के लक्षणों की जांच करें। हर मां की नब्ज की गति को, जितनी बारीक ब्राये, जांच कर लिख लें। इससे आपको पता चलेगा कि यदि उसे बाद में कोई समस्या हो तो उसके लिए सामान्य क्या है (उदाहरण के लिए विषाक्तता और गंभीर रक्त-स्राव प्रधात)। यदि आपके पास रक्त-चाप को मापने वाला यंत्र (देखिए पृष्ठ १४७) है तो उसके रक्तचाप की जांच करें। उसका वजन भी करें। विशेष रूप से निम्नलिखित खतरे के लक्षणों की जांच अवश्य करें:

- * एकाएक वजन बढ़ना
- * हाथों और चेहरे की सूजन
- * रक्तचाप में काफी वृद्धि
- * गंभीर खून की कमी (पृष्ठ १४६)
- * रक्तस्राव (पृष्ठ २६५)

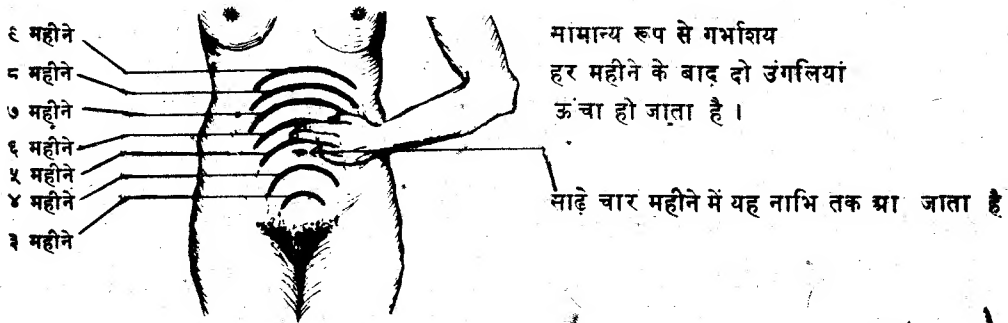
गर्भावस्था की विषाक्तता के लक्षण (पृष्ठ २६५)

कई दाइयों के पास पेशाब में डुबाने वाली कागज की पट्टियां या दूसरे ऐसे तरीके हो सकते हैं जिनसे पेशाब में निकलने वाले प्रोटीन और शर्करा की जांच की जा सकती है। पेशाब में काफी ज्यादा प्रोटीन हो तो यह विषाक्तता की निशानी है और अगर पेशाब में शर्करा की मात्रा अधिक हो तो यह मधुमेह की निशानी है (पृष्ठ १४६)।

यदि इनमें से कोई भी लक्षण दिखाई दे तो स्त्री को जल्दी डाकटरी सहायता दिलायें।

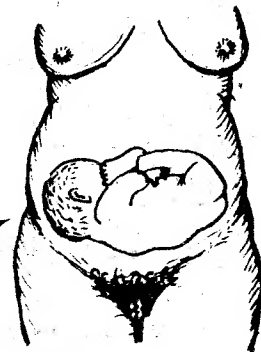
५. गर्भाशय (बच्चेदानी) में शिशु की स्थिति और विकास

जब भी मां जांच करवाने के लिए आये, उसके गर्भाशय की जांच अवश्य करें या उसे जांच करने के बारे में बतायें ताकि वह खुद भी जांच कर सके।



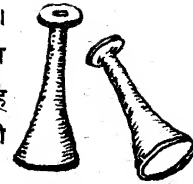
हर माह यह जरूर लिखें कि गर्भाशय का विस्तार नाभि से कितनी उंगलियां ऊपर या नीचे है। यदि गर्भाशय बहुत बड़ा हो या बहुत तेजी से बढ़ रहा हो तो समझना चाहिए कि उसमें पानी की मात्रा सामान्य से ज्यादा है। यदि ऐसा हो तो गर्भाशय के अन्दर शिशु के हिलने-डुलने की जांच करना और भी मुकिल हो जाता है। यदि गर्भाशय में पानी ज्यादा हो तो प्रसव के समय खून ज्यादा बहने और शिशु की विकृति का खतरा बढ़ जाता है।

गर्भाशय में शिशु की स्थिति को जानने की कोशिश करें। यदि शिशु की स्थिति चित्त या एक तरफ हो तो मां को प्रसव पीड़ा शुरू होने से पहले ही डाक्टर के पास जाना चाहिए। ऐसी स्थिति में आपरेशन की जरूरत पड़ सकती है। प्रसव के समय के निकट शिशु की स्थिति जानने के लिए देखिए पृष्ठ ३०३।



६. शिशु के दिल की धड़कन

५ महीने के बाद शिशु के दिल की धड़कन और उसके हिलने-डुलने की जांच करें। मां के पेट पर अपना कान रखते हुए आप कोशिश कर सकते हैं, लेकिन शिशु के दिल की धड़कन को सुनना मुश्किल होता है। इसके लिए यदि आप फेटोस्कोप ले सकें तो यह काम आसान होगा, या खुद अपनी फेटोस्कोप बना लें (पकी हुई मिट्टी या लकड़ी की बनी हुई फेटोस्कोप अच्छी रहती है)।



यदि आखिरी महीने में शिशु के दिल की धड़कन मां की नाभि से नीचे के हिस्से से तेज सुनाई देती है तो शिशु का सिर शायद नीचे की तरफ है और प्रसव के समय उसका सिर पहले बाहर आयेगा।

यदि शिशु के दिल की धड़कन मां की नाभि के ऊपर के हिस्से में तेज सुनायी देती है तो शिशु का सिर शायद ऊपर की तरफ है और यह उल्टा प्रसव हो सकता है (बीच-बर्थ)।



यदि आपके पास घड़ी है तो शिशु के दिल की धड़कनों को समय के अनुसार गिनें। एक मिनट में १२० से १६० धड़कनें सामान्य हैं। यदि धड़कनों की संख्या १२० से कम है तो कुछ न कुछ गड़बड़ी है (या शायद आपने गलती से मां के दिल की धड़कनों को गिन लिया है या आपकी गिनती में कोई गलती हुई है) मां की नब्ज की भी जांच करें। शिशु के दिल की धड़कन को सुनना प्रायः मुश्किल होता है। अभ्यास करने से ही आप शिशु की धड़कनों को गिन सकेंगे।

७. मां को प्रसव के लिए तैयार करना

जैसे-जैसे प्रसव का समय नजदीक आता जाये, मां को जल्दी-जल्दी कई बार देखें। यदि उस स्त्री के और भी बच्चे हों तो उससे पूछें कि पहले वाले बच्चों के समय उसकी प्रसव-पीड़ा कितनी देर तक रही। अगर पहले वाले प्रसव में उसे कोई तकलीफ हुई हो तो उसे भी जान लें। इसके साथ उन सब ढंगों के बारे में बातचीत करें जिनसे प्रसव सरल और कम पीड़ादायक बनाया जा सकता है (अगले पृष्ठों को देखिए)। उससे कहें कि वह धीरे-धीरे गहरे सांस लेने का अभ्यास करे ताकि यही सब कुछ वह प्रसव-पीड़ा के समय कर सके। उसे संकुचन के बीच में विश्राम का महत्व भी समझाएँ।

यदि आपको थोड़ा सा शक हो कि प्रसव में ऐसी कोई समस्या पंदा हो सकती है जिसे आप नहीं सुलझा सकते तो स्त्री को किसी अस्पताल या स्वास्थ्य केंद्र में भेज दें। इस बात का ध्यान रखें कि प्रसव पीड़ा के समय वह अस्पताल के पास ही है।

मां कैसे बता सकती है कि उसे बच्चा कब होगा
आखिरी मासिक धर्म की तारीख से गिना शुरू करके उसमें से ३ महीने घटाएँ और ७ दिन जोड़ दें।

उदाहरण के लिए मान लीजिए कि आपका अंतिम मासिक धर्म १० मई को शुरू हुआ था।

१० मई में से तीन महीने कम अर्थात् १० फरवरी ७ दिन जोड़ने पर तिथि हुई १७ फरवरी बच्चा १७ फरवरी के आसपास पंदा हो सकता है।

८. हिसाब-किताब (रिकार्ड) रखना

हर महीने अपनी जांच और मां के विकास के विषय में लेखा-जोखा रखने से बड़ी सहायता मिलती है। अगले पृष्ठ पर इसी प्रकार के लेखा-जोखा रखने वाला एक रिकार्ड-फार्म है। अपनी समझ के अनुसार जहाँ कहीं चाहें उसमें परिवर्तन कर लें। हर मां अपना-अपना रिकार्ड फार्म अपने पास रख सकती हैं। जब भी वह स्वास्थ्य केंद्र आये, फार्म को भी अपने साथ लेती आये।

प्रसवपूर्व देखभाल का रिकार्ड (लेखा-जोखा)

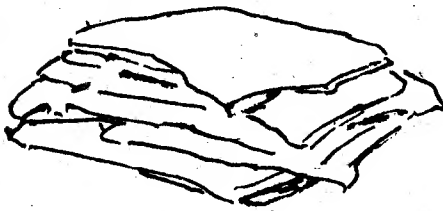
नाम _____ आयु _____		बच्चों की संख्या _____		प्रसव की संभावित तिथि _____		आखिरी बच्चे की जन्म-तिथि _____		दूसरे प्रसवों में जो समस्याएं हुईं _____	
महीना	दिनांक	प्रसव की तिथि	प्रसव का प्रकार	प्रसव का स्थान	प्रसव का समय	प्रसव का स्थिति	प्रसव का स्थिति	प्रसव का स्थिति	प्रसव का स्थिति
1									
2									
3									
4									
5									
6									
7									
8									
9									
10									
11									
12									
प्रसव									

* ये चीजें चैन दाइयाँ के लिए शामिल की गयी हैं जिनके पास यह सब चीजें की सुविधा हो।

ऐसी चीजें जिन्हें एक माँ को प्रसव से पहले ही तैयार रखना चाहिए

प्रत्येक गर्भवती महिला को गर्भ के सातवें महीने तक ये सब चीजें तैयार कर लेनी चाहिए :

स्वच्छ कपड़ों या लीरों (कतरनों) की काफी
ज्यादा मात्रा



एक प्रतिजीवाणु साबुन (या कोई भी साबुन)



हाथों और नाखूनों को साफ करने वाला ब्रश



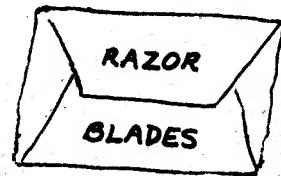
हाथों को धोने के बाद
उन पर मलने के लिए
अल्कोहल



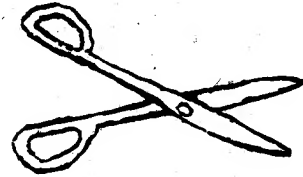
साफ रुई



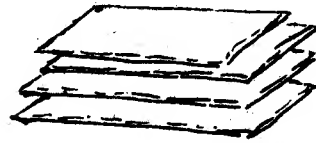
एक नया ब्लेड (उसे शिशु की नाभि-नाल काटने
समय ही खोलें)।



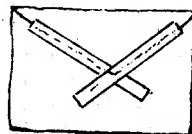
(यदि आपके पास ब्लेड नहीं है तो साफ-सुथरी,
बिना जग वाली कैंची तैयार रखें। नाभि-नाल
काटने से पहले इसे उबाल लें।)



रोगाणुमुक्त पेंड या साफ-सुथरे कपड़े : नाभि को
ढंकने के लिए।



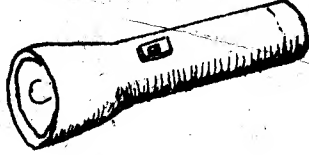
नाभि को बांधने के लिए दो रिबन या साफ
सुथरे कपड़े की पट्टियाँ।



नाभि पर बांधने वाले
कपड़े और रिबन को
कागज के एक लिफाफे
में बंद करके तंदूर या
भट्ठी में पकाये या उस
पर गर्म प्रेस (इस्त्री)
करें।

अच्छी प्रकार से तैयार, दाई या परिचारिका
के लिए अतिरिक्त सामान (सामग्री)

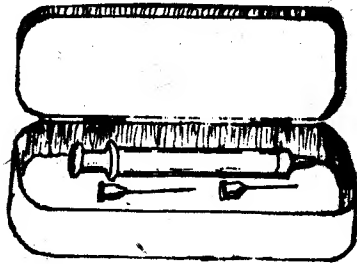
टाच (बैटरी)



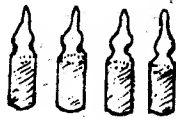
शिशु के नाक और मुँह
से श्लेष्मा घुसने के लिए
घुसनी



एगोनोबाइन (या एगोनिट्राइन) के कई टीके



रोगाणुमुक्त टीके की पिचकारी और सूई

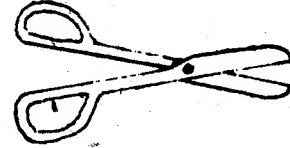


दो बर्तन—एक हाथ धोने के लिए और एक आंबल की
जांच आदि के लिए।

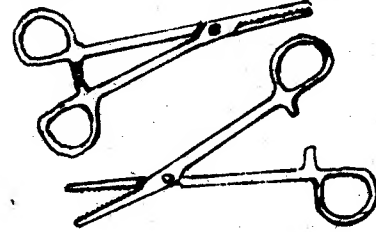


फोटोस्कोप या फेटल स्टेथोस्कोप मां
के पेट के ऊपर से शिशु के दिल की
धड़कनों को सुनने के लिए।

शिशु के पूरी तरह पैदा होने से पहले ही
उसकी नाभि-नाल को काटने के लिए चौड़े
मुँह वाली कैंची (अति आपात स्थिति में)।



दो शिकजे (क्लैप्स—नाभि को दबाने के लिए
तथा प्रसव-द्वार के फट जाने की स्थिति में
खून बहने वाली शिराओं को दबाने के लिए)।



प्रसव-द्वार फट जाने की स्थिति में उसे सीने
के लिए रोगाणुमुक्त सूई और धागा।



शिशु की जाँघों में डालने के लिए
सिल्वर नाइट्रेट की बूँदें।

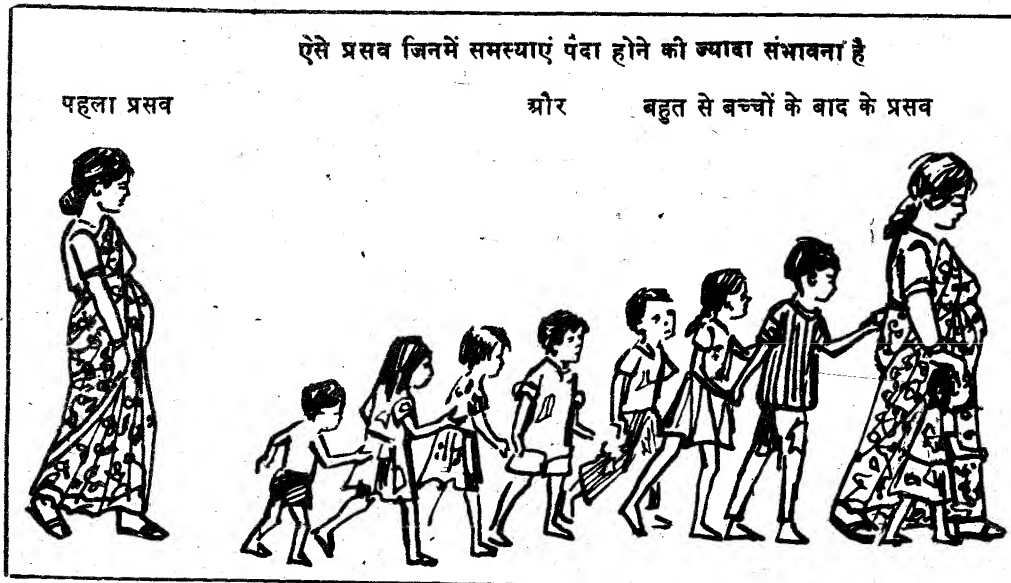
प्रसव के लिए तैयारी

प्रसव एक प्राकृतिक घटना की तरह है। जब मां स्वस्थ हो और गर्भावस्था में कोई समस्या न पैदा हुई हो तो बिना किसी की सहायता से शिशु पैदा हो जाता है। सामान्य प्रसव में, दाई या परिचारिका जितनी कम छेड़खानी करे, उतनी ही ज्यादा आसानी से सब कुछ ठीक तरह से हो जाता है।

प्रसव के दौरान समस्याएं भी पैदा होती हैं और कभी-कभी मां या शिशु की जिंदगी खतरे में भी पड़ जाती है। यदि कठिन प्रसव की थोड़ी सी भी आशंका हो तो प्रसव के समय कोई अनुभवी दाई या डॉक्टर उपस्थित रहना चाहिए।

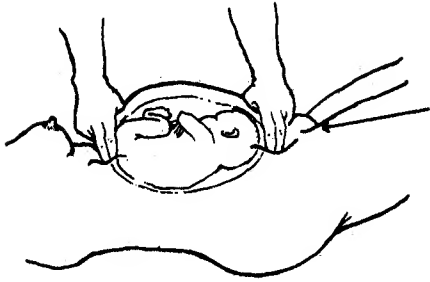
ऐसे खतरनाक चिन्ह जिनके कारण प्रसव के समय अनुभवी दाई या डॉक्टर की उपस्थिति महत्वपूर्ण हो जाती है :

- * यदि स्त्री को प्रसव-पीड़ा से पहले ही रक्त-स्राव होने लगे।
- * यदि गर्भाशय की विषाक्तता (जहर फैलना) के लक्षण हों (देखिए पृष्ठ २९५)।
- * यदि स्त्री को कोई लंबी या खतरनाक बीमारी हो।
- * यदि स्त्री को बहुत ज्यादा खून की कमी हो या जब उसके अंग में कोई चोट लग जाये पर उसके खून में सामान्य थक्का न हो।
- * यदि उससे पहले वाले प्रसवों के दौरान उसे कोई तकलीफ हुई हो या बहुत ज्यादा रक्त-स्राव हुआ हो।
- * यदि उसे हर्निया हो।
- * यदि ऐसा लगे कि उसे जुड़वा बच्चे पैदा होंगे (देखिए पृष्ठ ३१५)।
- * यदि यह लगे कि गर्भाशय में शिशु की स्थिति सही नहीं है।
- * यदि पानी की थैली फट जाये और उससे थोड़ी देर बाद (दो-तीन घंटे के अन्दर) ही प्रसव पीड़ा शुरू न हो (यदि बुखार भी हो तो खतरा और भी बढ़ जाता है)।



इस बात की जाँच करना कि क्या शिशु सही स्थिति में है

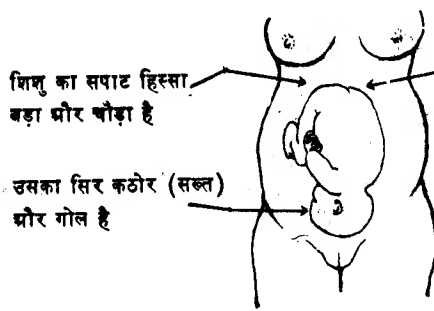
इस बात से आश्वस्त होने के लिए कि शिशु का सिर नीचे की ओर (सही स्थिति में) ही है, उसके सिर को इस प्रकार छुकर देखें :



१. माँ से कहें कि वह सांस छोड़कर अपने अन्दर की सारी हवा निकाल दे।

प्रगूँठे और दो उंगलियों से यहां श्रेणीय हड्डी से थोड़ा ऊपर दबायें।

दूसरे हाथ से गर्भाशय के ऊपरी सिरे को छुकर देखें।



शिशु का सपाट हिस्सा बड़ा और चौड़ा है

उसका सिर कठोर (सख्त) और गोल है

सपाट हिस्सा ऊपर हो तो ऊपर वाला भाग काफी चौड़ा दिखाई देता है।

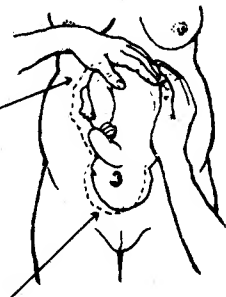


सपाट हिस्सा नीचे हो तो निचला भाग काफी चौड़ा नजर आता।

२. शिशु को एक दिशा से दूसरी दिशा में ले जायें—पहले एक हाथ से, फिर दूसरे से।

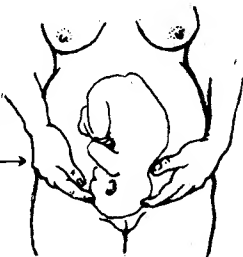
यदि शिशु के सपाट हिस्से को आप एक दिशा में धकेलेंगे तो पूरा शिशु ही उस दिशा में चला जायेगा

लेकिन यदि आप सिर को एक तरफ धकेलेंगे तो गर्दन ही मुड़ेगी। शरीर उस दिशा में नहीं जायेगा।



यदि शिशु अभी भी गर्भाशय में ऊँचा है तो आप उसके सिर को थोड़ा बहुत हिला सकते हैं। लेकिन यदि वह प्रसव के लिए नीचे आ चुका है तो आप उसे नहीं हिला सकेंगे।

पहला बच्चा (पहला प्रसव) कभी-कभी प्रसव से १५ दिन पहले ही नीचे आ जाता है। बाद वाले प्रसवों में शिशु प्रसव पीड़ा शुरू होने से पहले नीचे नहीं आता।



यदि शिशु का सिर नीचे की ओर है तो प्रसव सामान्य होगा।

यदि सिर ऊपर की ओर है तो प्रसव में काफी मुश्किल आ सकती है (ब्रीच बर्थ)। ऐसी स्थिति में माँ का प्रसव अस्पताल में या उसके कहीं नजदीक हो तो सुरक्षा की दृष्टि से यह अच्छा रहता है।

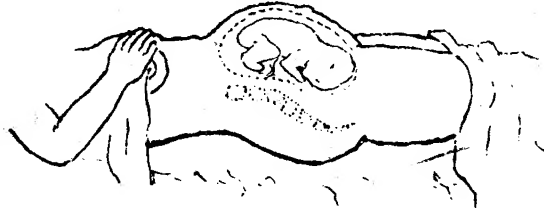
यदि शिशु की स्थिति चित या सीधी लेटी हुई है तो प्रसव अस्पताल में ही होना चाहिए।

माँ और शिशु दोनों ही खतरे में हैं (देखिए पृष्ठ ३१३)।

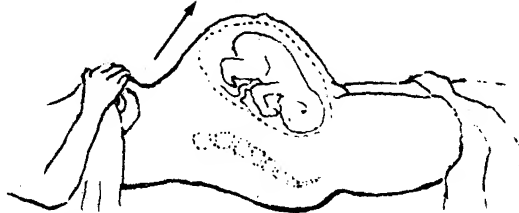
ऐसे चिन्ह जिनसे पता चलता है कि प्रसव निकट है

- * प्रसव शुरू होने से कुछ दिन पहले शिशु गर्भाशय में नीचे की ओर सरक आता है। इससे मां को सांस लेने में आसानी होती है, लेकिन मूत्राशय पर वजन पड़ने के कारण उसे बार-बार पेशाब करना पड़ता है (पहले प्रसव में यह लक्षण प्रसव-पीड़ा शुरू होने से दो सप्ताह पहले ही दिखाई देने लगते हैं)।
- * प्रसव से कुछ समय पहले थोड़ी सी इलेष्मा (जेली) बाहर निकलती है। या प्रसव पीड़ा से २-३ दिन पहले भी इलेष्मा निकल सकती है। कभी-कभी उसके साथ-साथ थोड़ा खून भी लगा होता है। यह सामान्य बात है।
- * संकुचन (सिकुड़न) — गर्भाशय की आकस्मिक सिकुड़न — या प्रसव पीड़ा प्रसव के कई दिन पहले ही शुरू हो सकती है। शुरू में संकुचन के दौरान काफी समय निकल जाता है — कई मिनट या कई घंटे तक। जब ये संकुचन तीखे, नियमित और बार-बार होने लगें तो समझना चाहिए कि प्रसव नजदीक है।
- * कई स्त्रियों को प्रसव से हफ्तों पहले ये संकुचन होने लगते हैं — अभ्यास के रूप में। यह सामान्य बात है। कभी-कभी स्त्रियों को भ्रम में डालने वाली पीड़ा (फाल्स लेबर) भी हो जाती है। यह तब होता है जब पहले तो संकुचन तीखे और लगातार हों और बाद में प्रसव से कई घंटे या कई दिन पहले रुक जायें। ऐसी स्थिति में चलने-फिरने या एनीमा देने से लाभ रहता है। यदि संकुचन नकली हुए तो वे शांत हो जायेंगे और यदि असली हुए तो प्रसव हो जायेगा।

प्रसव पीड़ाएं संकुचन अथवा गर्भाशय की सिकुड़न के कारण होती हैं
जब संकुचन नहीं होता तो गर्भाशय इस प्रकार आराम की स्थिति में होता है



लेकिन संकुचन हो तो गर्भाशय इस प्रकार अकड़ कर ऊपर उठ जाता है



संकुचन से प्रसव द्वार खुलता जाता है — हर संकुचन के साथ-साथ थोड़ा ज्यादा

- * प्रसव शुरू होने के बाद प्रायः शिशु को सुरक्षित रखने वाली पानी की थैली फट जाती है और इस तरह काफी अधिक मात्रा में पानी बाहर निकलने लगता है। यदि संकुचन से पहले ही थैली फट जाये तो इसका मतलब होता है कि प्रसव नजदीक है। पानी की थैली फटने के बाद मां को पूरी तरह साफ रहना चाहिए। आगे-पीछे चलने से प्रसव शीघ्र होता है।

प्रसव के चरण (पड़ाव)

प्रसव के तीन भाग या चरण होते हैं :

- तीखे संकुचन शुरू होने से प्रसव-नली में शिशु के सरकने तक के समय को पहला चरण कहते हैं।
- शिशु के प्रसव-नली में आने से जन्म होने तक के समय को दूसरा चरण कहते हैं।
- शिशु के जन्म से आँवल (प्लासेंटा) के निकलने तक के समय को तीसरा चरण कहते हैं।

प्रसव का पहला चरण : पहले प्रसव के समय प्रसव से १०-२० घंटे पहले तक और बाद के प्रसवों में ७ से १० घंटे तक रहता है। लेकिन यह समय सभी स्त्रियों में एक जैसा नहीं होता।

पहले चरण के दौरान मां को प्रसव के लिए जल्दी नहीं करनी चाहिए। प्रकृति की ओर से ही इस चरण की रफ्तार बहुत धीमी होती है। कई बार जब मां की स्थिति में सुधार नहीं होता तो वह चिंता करने लगती है। उसे हौसला देते रहें। उसको बतायें कि सभी औरतों को यही सब होता है।

जब तक शिशु खुद प्रसव नली में न आये, मां को उसे बाहर निकालने के लिए जोर नहीं लगाना चाहिए। जब शिशु प्रसव नली में आ जाए तब मां जोर लगाने की जरूरत खुद महसूस करेगी।

मां को चाहिए वह अपना मूत्राशय और मलाशय खाली रखे।

यदि मूत्राशय और मलाशय भरे हों तो वे शिशु के पैदा होने के समय उसके रास्ते में रुकावट पैदा करते हैं।



प्रसव के दौरान स्त्री को बार-बार पेशाब करना चाहिए। यदि स्त्री को काफी देर से टट्टी न आयी हो तो प्रसव को सरल बनाने के लिए उसे एनीमा दिया जा सकता है। प्रसव के दौरान स्त्री को पानी या दूसरे तरल पदार्थों का काफी मात्रा में सेवन करना चाहिए। शरीर में यदि पानी की कमी हो तो इससे प्रसव देर से हो सकता है, कई बार प्रसव रुक भी जाता है। यदि प्रसव का समय लंबा हो तो उसे कुछ थोड़ा सा नाश्ता भी कर लेना चाहिए। यदि उसे उल्टियां आ रही हों तो हर संकुचन के बाद उसे चाहिए कि वह पुनर्जलन पेय, चाय या फलों के जूस के दो-चार घूंट ले लें।

प्रसव के दौरान मां को एक जगह लगातार लेटे रहने की बजाय पहलु बदलते रहना चाहिए। हो सके तो उसे थोड़ी-थोड़ी देर बाद कुछ कदम चलना भी चाहिए।

प्रसव के पहले चरण में दाई या परिचारिका को यह सब करना चाहिए :

- * उसे मां के पेट, जनन-स्थल, नितम्बों और टांगों को गुनगुने पानी और साबुन से अच्छी तरह धोना चाहिए। बिस्तर साफ जगह पर होना चाहिए जहां रोशनी का भी उचित प्रबन्ध हो।
- * बिस्तर पर साफ-सुथरी चादर, तौलिया या अखबार बिछायें और जब भी वे गीले या गंदे हों, उन्हें बदल डालें।
- * एक नया ब्लेड बिना खोले तैयार रखें ताकि नाभि-नाल को काटा जा सके। ब्लेड न हो तो किसी साफ कैंची को पन्द्रह मिनट तक पानी में उबालकर तैयार रखें। जब तक कैंची की जरूरत न हो, उसे उबले हुए पानी में ही डंककर रखें।

दाई को इस दौरान मां के पेट की मांतिश नहीं करनी चाहिए और न ही पेट के साथ कोई दूसरी छेड़-खानी करनी चाहिए। दाई को मां से भी जोर लगाने या धकेलने को नहीं कहना चाहिए।

यदि मां डरी हुई है या उसे बहुत तेज दर्द है तो उससे कहें कि वह हर संकुचन के समय गहरे, धीमे और नियमित सांस ले, लेकिन बीच की अवधि में सामान्य ढंग से सांस ले। इससे दर्द शांत होगा और मां भी।

प्रसव का दूसरा चरण; जिसमें शिशु पैदा होता है :

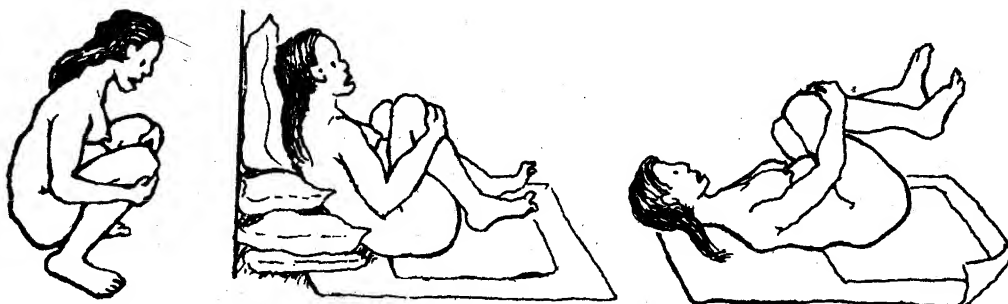
कभी-कभी यह पानी की थैली फटने के समय शुरू होता है। यह चरण प्रायः पहले चरण से आसान होता है और समय भी कम लेता है। संकुचन के दौरान मां अपना पूरा जोर लगाकर बच्चे को बाहर धकेलती है और संकुचन के बाद के समय में निढाल और उनींदी होकर लेटी रहती है। यह सामान्य क्रिया होती है।

नीचे धकेलने के लिए मां को गहरा सांस लेकर अपने पूरे जोर के साथ दबाव देना चाहिए, जैसे कि वह टट्टी कर रही हो। यदि पानी की थैली फटने के बाद शिशु बहुत धीमे-धीमे निकल रहा हो तो मां को इस तरह अपने घुटने मोड़ने चाहिए :

बैठकर

सहारा लेकर बैठते हुए

या लेटकर



जब मां का जनन-स्थल खुले और शिशु का सिर दिखाई देने लगे तो दाई को प्रसव की पूरी तैयारी कर लेनी चाहिए। इस समय मां को धकेलने की कोशिश नहीं करनी चाहिए ताकि शिशु का सिर धीरे-धीरे निकले। इससे जनन-द्वार के फटने की आशंका कम रहती है (ज्यादा जानकारी के लिए देखिए पृष्ठ ३१५)।

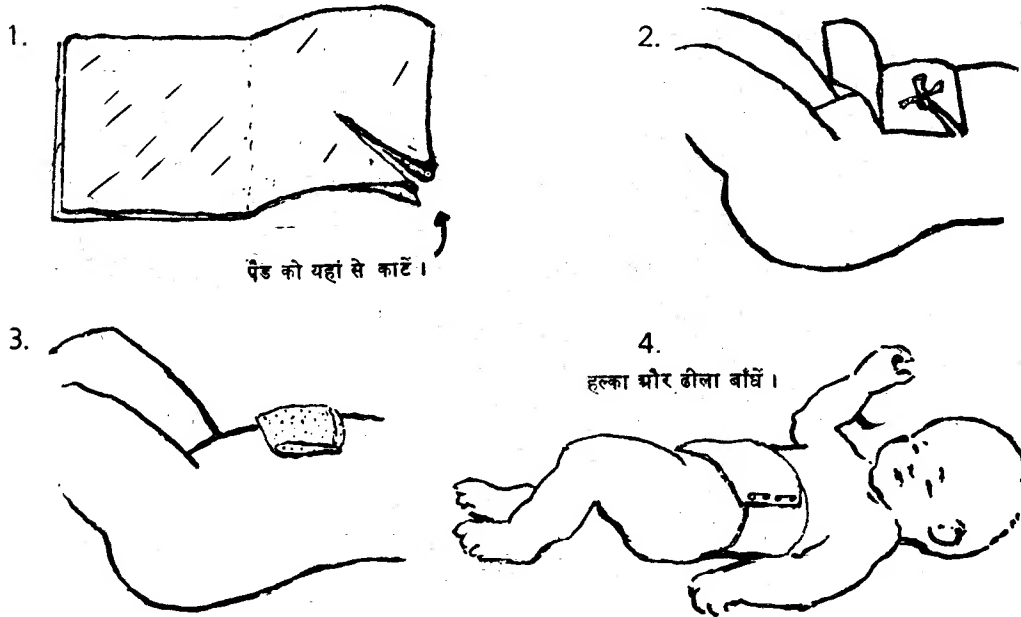
सामान्य प्रसव में दाई को मां के अंदर हाथ या उंगली डालने की जरूरत नहीं होती। हाथ लगाने से प्रसव के पश्चात मां को अनेक प्रकार के छुत्हा रोग लगने का डर रहता है।

जब सिर बाहर निकल आये तो दाई को चाहिए कि सिर को सहारा दे। लेकिन उसे भूलकर भी सिर को खींचना नहीं चाहिए।

कटी हुई नाभि-नाल की देख-रेख :

ताजी कटी नाभि-नाल को छूत से बचाने का सबसे महत्वपूर्ण तरीका यह है कि उसे सूखा रखें। इसे सुखाने के लिये यह जरूरी है कि उस तक हवा पहुंचे। यदि घर साफ-सुथरा है और वहां कोई मक्खी नहीं है तो नाभि-नाल पर कुछ भी बांधने की बजाय उसे खुला रखें।

यदि घर में धूल और मक्खियाँ आदि हों तो उसे ढीला करके बांध दें। बांधने के लिए रोगाणुमुक्त रुई के पैड का इस्तेमाल करें। पैड को उबली हुई कैंची से काटें। फिर उसे नाभि-नाल पर इस तरह रखें।



यदि आपके पास रोगाणुमुक्त रुई का पैड नहीं है तो नाभि को साफ-सुथरे ताजे प्रैस (इस्त्री) किये कपड़े से ढकें। बेहतर तो यह है कि पेट पर पट्टी न बांधें। लेकिन अगर आपको बांधनी ही है तो कपड़ा बहुत ही भीना और ढीला होना चाहिए ताकि हवा अन्दर पहुंच सके और नाभि-नाल सूख सके। पट्टी को कसकर न बांधें।

पोतड़े को नाभि तक मत बांधिये ताकि नाभि पेशाब से भीगने न पाये।

नवजात शिशु को साफ करना :

शिशु के शरीर के ऊपर बरमिक्स नाम का एक मोम जैसा द्रव्य लगा होता है। यह प्रतिजीवाणु होता है। इसे हटाये नहीं। यह २-३ दिन में शरीर से उखड़कर गिरने लगेगा।

गुनगुने पानी में नर्म सा कपड़ा भिगोकर शिशु के शरीर पर लगे खून और दूसरे द्रव्य को पोंछ दें।

जब तक शिशु की नाभि-नाल अपने आप सूखकर न गिर जाये, तब तक शिशु को न नहलाना ही बेहतर है (आमतौर पर ५ से ८ दिन तक)। उसके बाद शिशु को हर रोज गुनगुने पानी में मुलायम साबुन के साथ नहलायें।

नवजात शिशु को तुरन्त स्तनपान करायें :

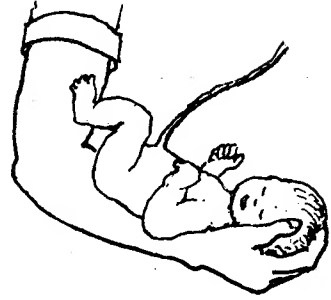
नाभि-नाल को काटने के तुरन्त बाद शिशु को स्तनपान कराना शुरू कर देना चाहिए। यदि शिशु मां का दूध पीने लगेगा तो इसके कारण आंवल (बीजाण्डासन, प्लासेन्टा) भी जल्दी निकलेगा और मां को तेज रक्त-स्राव भी नहीं होगा।

प्रसव का तीसरा चरण : शिशु के पैदा होने से शुरू होकर आँवल (बीजाण्डासन, प्लासेन्टा) के बाहर निकलने तक का समय है। प्रायः शिशु के जन्म के बाद ५ मिनट से एक घंटे के अंदर-अंदर आँवल (बीजाण्डासन) अपने थाप बाहर निकल आता है। इस बीच शिशु की देखभाल करें।

जन्म के समय शिशु की देखभाल

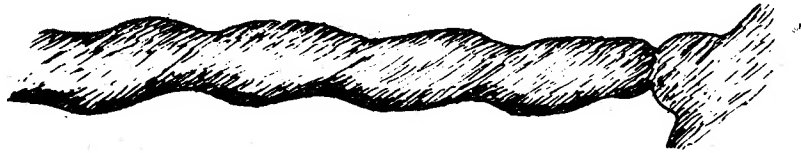
बच्चे के बाहर निकलने के तुरन्त बाद :

- शिशु के सिर को नीचा करें ताकि उसके गले और मुँह में फंसी श्लेष्मा बाहर निकल आये। उसे तब तक नीचा किये रखें, जब तक वह साँस न लेने लगे।
- जब तक नाभि-नाल को बांध न लिया जाये, शिशु को माँ की अपेक्षा नीचा रखें। (इस प्रकार शिशु को ज्यादा रक्त मिलता है और शक्तिशाली बनता है)।
- यदि शिशु तुरन्त साँस लेना शुरू न करे तो किसी तौलिये या कपड़े से उसकी पीठ को मलें।
- यदि वह फिर भी साँस न लें तो उसके नाक और मुँह में फंसी श्लेष्मा को चुसनी या उंगली पर साफ कपड़ा लपेटकर साफ करें।
- यदि जन्म के बाद एक मिनट तक शिशु साँस लेना शुरू न करे तो तुरन्त मुख-श्वसन क्रिया शुरू कर दें (देखिए पृष्ठ ६३)।
- शिशु को साफ कपड़े में लपेट दें। ताकि उसे ठंड न लग जाये। यदि शिशु अपने समय (नौ मास) से पहले ही पैदा हुआ हो तो यह बहुत जरूरी है।

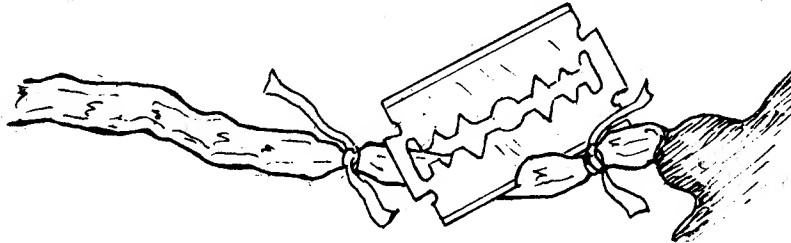


नाभि-नाल को कैसे काटें :

जब शिशु पैदा होता है तो नाभि-नाल में घड़कन होती है, वह मोटी और नीले रंग की होती है। इन्तजार करें।



थोड़ी देर बाद नाभि-नाल पतली और सफेद रंग की हो जाती है। यह घड़कन भी बन्द कर देती है। अब इसे दो जगहों पर साफ-सुथरी कपड़े की पट्टी या रिबन से बांध दें। इन पर अच्छी तरह प्रैस होनी चाहिए या इन्हें तन्दूर में पका हुआ होना चाहिए। तब दोनों गाँठों के बीच से इस तरह काटें :

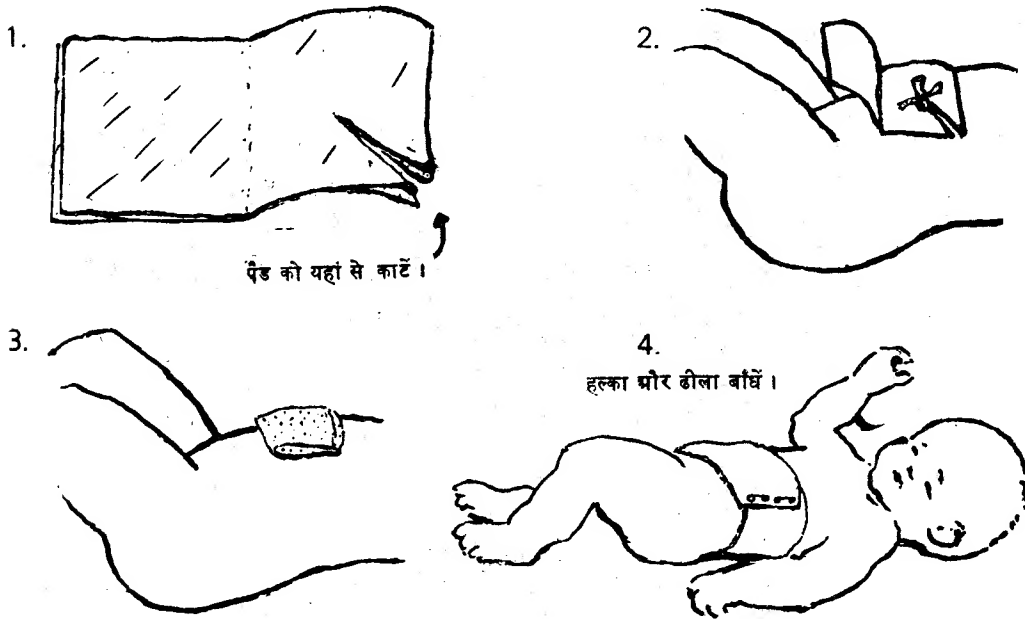


महत्वपूर्ण : नाभि-नाल को साफ-सुथरे और बिना इस्तेमाल हुए ब्लेड से काटें। ब्लेड का कागज उतारने से पहले अपने हाथों को अच्छी तरह साफ करें। यदि आपके पास ब्लेड नहीं है तो ताजी उबाली हुई कैंची का इस्तेमाल करें। नवजात शिशु की नाभि-नाल को शरीर के बिल्कुल पास से काटें। केवल दो सें०मी० लंबाई रहने दें। इन सावधानियों से शिशु को टेटनस का खतरा कम रहता है (देखिए पृष्ठ २२५)।

कटी हुई नाभि-नाल की देख-रेख :

ताजी कटी नाभि-नाल को छूत से बचाने का सबसे महत्वपूर्ण तरीका यह है कि उसे सूखा रखें। इसे सुखाने के लिये यह जरूरी है कि उस तक हवा पहुंचे। यदि घर साफ-सुथरा है और वहां कोई मक्खी नहीं है तो नाभि-नाल पर कुछ भी बांधने की बजाय उसे खुला रखें।

यदि घर में धूल और मक्खियाँ आदि हों तो उसे ढीला करके बांध दें। बांधने के लिए रोगाणुमुक्त रुई के पैड का इस्तेमाल करें। पैड को उबली हुई कैंची से काटें। फिर उसे नाभि-नाल पर इस तरह रखें।



यदि आपके पास रोगाणुमुक्त रुई का पैड नहीं है तो नाभि को साफ-सुथरे ताजे प्रैस (इस्त्री) किये कपड़े से ढकें। बेहतर तो यह है कि पेट पर पट्टी न बांधें। लेकिन अगर आपको बांधनी ही है तो कपड़ा बहुत ही भीना और ढीला होना चाहिए ताकि हवा अन्दर पहुंच सके और नाभि-नाल सूख सके। पट्टी को कसकर न बांधें।

पोतड़े को नाभि तक मत बांधिये ताकि नाभि पेशाब से भीगने न पाये।

नवजात शिशु को साफ करना :

शिशु के शरीर के ऊपर बरमिक्स नाम का एक मोम जैसा द्रव्य लगा होता है। यह प्रतिजीवाणु होता है। इसे हटायें नहीं। यह २-३ दिन में शरीर से उखड़कर गिरने लगेगा।

गुनगुने पानी में नर्म सा कपड़ा भिगोकर शिशु के शरीर पर लगे खून और दूसरे द्रव्य को पोंछ दें।

जब तक शिशु की नाभि-नाल अपने आप सूखकर न गिर जाये, तब तक शिशु को न नहलाना ही बेहतर है (आमतौर पर ५ से ८ दिन तक)। उसके बाद शिशु को हर रोज गुनगुने पानी में मुलायम साबुन के साथ नहलायें।

नवजात शिशु को तुरन्त स्तनपान करायें :

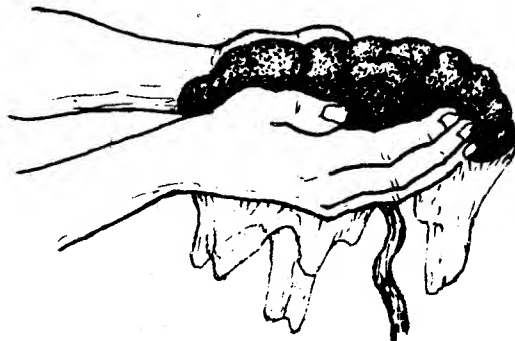
नाभि-नाल को काटने के तुरन्त बाद शिशु को स्तनपान कराना शुरू कर देना चाहिए। यदि शिशु मां का दूध पीने लगेगा तो इसके कारण भाँवल (बीजाण्डासन, प्लासेन्टा) भी जल्दी निकलेगा और मां को तेज रक्त-स्राव भी नहीं होगा।

आंवल निकलना (प्लासेन्टा)

आंवल (बीजाण्डासन, खेडी) प्रायः शिशु के जन्म के बाद ५ मिनट से एक घंटे के अन्दर-अन्दर बाहर आ जाता है। लेकिन कभी-कभी इसके निकलने में घंटों देर भी हो सकती है (नीचे देखिए)।

आंवल (खेडी, जेर) की जाँच

जब आंवल बाहर निकल आये तो उसे हाथों में उठाकर अच्छी तरह जाँच कीजिए कि क्या वह पूरा है। यदि वह टूटी-फूटी हो या यह महसूस हो कि इसका कोई टुकड़ा अंदर ही रह गया है तो तुरंत डाक्टरी सहायता लें। आंवल का कोई हिस्सा अंदर रह जाये तो लगातार रक्त-स्राव हो सकता है और कई तरह के छुतहा रोग लग सकते हैं।



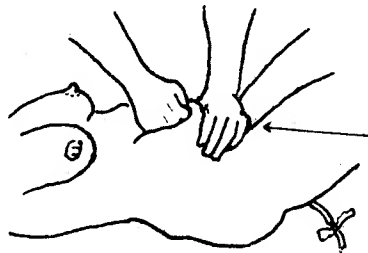
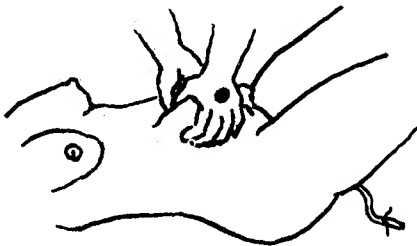
जब आंवल को निकालने में देर हो जाये :

यदि माँ को बहुत ज्यादा खून नहीं चल रहा है तो कुछ भी करने की जरूरत नहीं है। नाल को कभी न खींचें। इसके कारण खतरनाक तरीके से रक्त-स्राव हो सकता है।

यदि बहुत तेज रक्त-स्राव हो रहा है तो पेट के ऊपर से ही गर्भाशय को छूकर देखें। यदि वह बहुत नरम हो तो निम्नलिखित करें :

गर्भाशय की तब तक मालिश करें जब तक कि वह सख्त न होने लगे। इससे गर्भाशय (बच्चेदानी) सिकुड़ने लगेगी और आंवल बाहर आ जायेगा।

यदि तब भी आंवल बाहर न निकले और रक्त-स्राव चालू रहे तो गर्भाशय को नीचे से सहारा देते हुए ऊपर की ओर से इस प्रकार नीचे धकेलें। लेकिन यह बहुत ध्यान से करें।



यदि इतने पर भी आंवल बाहर न निकले और तेज रक्त-स्राव होता रहे तो नीचे लिखे ढंग से खून को बंद करने की कोशिश करें तथा तत्काल डाक्टरी सहायता लें।

तेज रक्त-स्राव (तेज खून-चलना)

जब आंवल बाहर निकलता है तो उसके बाद थोड़ा खून चलना स्वाभाविक है। यह रक्त-स्राव कुछ मिनटों तक होता है। कुल मिलाकर बहने वाले खून की मात्रा १/४ लीटर (एक कप) होती है (उसके बाद भी यदि कुछ दिन तक थोड़ा-थोड़ा खून चलता रहे तो यह सामान्य बात होती है)। शिशु को स्तनों से लगाने पर प्रायः रक्त-स्राव का जोर अपने आप कम हो जाता है। यदि शिशु दूध न पिये तो किसी चूसनी आदि की सहायता से माँ के स्तनों का दूध निकाल देना चाहिए।

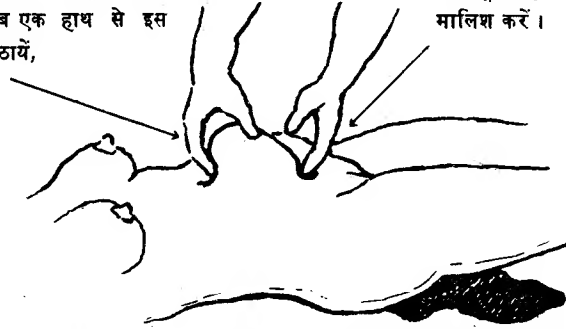
चेतावनी : कई बार ऐसा भी होता है कि बाहर आने वाले खून की मात्रा तो बहुत ही कम होती है, लेकिन अंदर-ही-अंदर तेज रक्त-स्राव होता रहता है। इसलिए थोड़ी-थोड़ी देर के बाद माँ के पेट को छूकर देखते रहें। यदि पेट बड़ा होने लगे तो समझना चाहिए कि अंदर खून भर रहा है। थोड़ी-थोड़ी देर बाद उसकी नब्ज देखते हुए प्रघात के लक्षणों की जाँच करें (पृष्ठ ८६)।

यदि तीव्र रक्त-स्राव चालू रहे या थोड़ा-थोड़ा करके मां का बहुत ज्यादा खून निकल रहा हो तो निम्न-लिखित करें :

- * तुरन्त डाक्टरी सहायता लें। यदि जल्दी ही रक्त-स्राव बंद न हो तो मां को ऊपरी खून की जरूरत पड़ सकती है।
- * यदि आपके पास एर्गोनोवाइन या ब्राक्सिडोसिन है तो उसका इस्तेमाल करें—अगले पृष्ठ पर लिखे हुए निर्देशों का पालन करते हुए। (यदि ब्रावल अभी अंदर ही है तो एर्गोनोवाइन की बजाय ब्राक्सिडोसिन का इस्तेमाल करें।)
- * मां को काफी मात्रा में तरल पदार्थों का सेवन करना चाहिए (पानी, फलों का रस, चाय, शोरबा या पुनर्जलन पेय—पृष्ठ १८२)। यदि उसे बेहोशी छाने लगे या उसकी नब्ज कमजोर और तेज हो गयी हो या उसमें प्रघात के दूसरे लक्षण उभरने लगें तो उसके सिर को नीचा करके टांगों को ऊंची जगह पर रखें (देखिए पृष्ठ ८६)।
- * यदि मां को तीव्र रक्त-स्राव हो रहा हो और रक्त-स्राव के कारण उसकी मृत्यु होने का खतरा हो तो निम्नलिखित ढंग से रक्त-स्राव को बन्द करने की कोशिश करें :

गर्भाशय की तब तक मालिश करें जब तक कि वह सख्त न होने लगे। तब एक हाथ से इस तरह गर्भाशय को ऊपर उठाएँ,

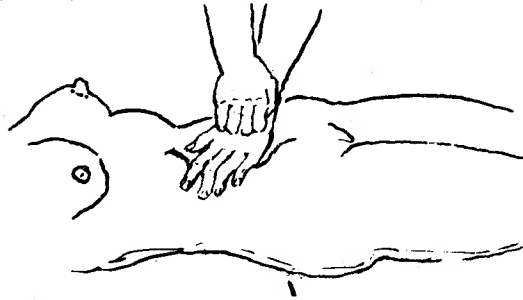
और दूसरे हाथ से गर्भाशय के निचले हिस्से की मालिश करें।



जैसे ही गर्भाशय सख्त हो जाये और रक्त-स्राव बन्द हो जाये तो मालिश करना बन्द कर दें—ताकि यह दुबारा से नर्म हो जाये। इस बात की बार-बार जांच करें, प्रायः प्रत्येक मिनट पर।

- * यदि मालिश करने के बाद भी रक्त-स्राव होता रहे तो निम्नलिखित करें :

मां की नाभि से थोड़ा नीचे अपने दोनों हाथों को एक-दूसरे से ऊपर रखकर अपना पूरा वजन उन पर डालते हुए जोर से दबाएं और रक्त-स्राव बन्द होने के काफी समय बाद तक भी दबाये रखें। हो सकता है कि आपको काफी देर तक दबाना पड़े।



- * यदि इतने पर भी रक्त-स्राव न रुके तो :

अपने दोनों हाथों में गर्भाशय को पकड़कर जोर से दबा दें। इसे तब तक दबाये रहें जब तक रक्त-स्राव बंद न हो जाये या—डाक्टरी सहायता न प्राप्त हो जाये।



आक्सीटासिन (प्रसवकारक) : एर्गोनोवाइन, आक्सीटासिन, पिटोसिन आदि : का उचित इस्तेमाल

प्रसव-कारक (आक्सीटासिक्स) ऐसी दवाएँ हैं जिनमें एर्गोनोवाइन, एर्गोमीट्राइन या आक्सीटासिन होती हैं। ये गर्भाशय और उसकी रक्त-शिराओं में संकुचन पैदा करती हैं। ये महत्वपूर्ण किंतु खतरनाक (घातक) दवाएँ हैं। अगर इनका इस्तेमाल गलत ढंग से किया जाये तो ये माँ की जान भी ले सकती हैं और गर्भाशय में उपस्थित शिशु की भी। इनका सही इस्तेमाल किया जाये तो कभी-कभी यही दवाएँ जान बचाती भी हैं। इनके उचित इस्तेमाल इस प्रकार हैं :

१. शिशु पैदा होने के बाद के रक्त-स्राव को रोकने के लिए :

यह दवाओं के इस्तेमाल का सबसे महत्वपूर्ण अवसर है। आँवल निकलने के बाद होने वाले तेज रक्त-स्राव को रोकने के लिए ०.५ मि०ग्रा० वाली एर्गोनोवाइन या एर्गोमीट्राइन मैग्लिट (मैथेजिन आदि, पृष्ठ ४२३) दवा की पूरी शीशी का टीका माँसपेशी में लगायें। यदि टीका लगाने के आधा घंटा बाद भी रक्त-स्राव होता रहे तो आधी खुराक का एक और टीका लगायें और साथ ही उसे स्वास्थ्य-केन्द्र भी ले जायें। रक्त-स्राव बन्द होने के बाद २४ घंटों तक हर ४ घंटे के बाद एक गोली दें। यदि एर्गोनोवाइन नहीं है या आँवल निकलने से पहले ही तीव्र रक्त-स्राव होने लगे तो उस स्थिति में आक्सीटासिन (पिटोसिन, पृष्ठ ४२३) का टीका लगायें।

महत्वपूर्ण : हर गर्भवती माँ या दाई को अपने पास जरूरत के समय काम में लाने के लिए एर्गोनोवाइन टीकों की काफी शीशियाँ तैयार रखनी चाहिए ताकि तीव्र रक्त-स्राव को रोका जा सके। लेकिन इन दवाओं का इस्तेमाल केवल गंभीर स्थितियों में ही किया जाना चाहिए।

२. प्रसव के बाद तीव्र रक्त-स्राव से बचने के लिए

ऐसी माँ को आँवल निकलने के तुरंत बाद एर्गोनोवाइन का एक टीका (या दो गोलियाँ) लगाया जा सकता है जिसके पहले वाले प्रसवों के साथ तीव्र रक्त-स्राव हुआ हो। यदि आधे घंटे तक रक्त-स्राव होता रहे तो उसे एक और टीका लगायें और उसे तुरंत अस्पताल या स्वास्थ्य-केन्द्र में ले जायें।

३. गर्भपात के रक्त-स्राव को रोकने के लिए (पृष्ठ ३२७)

प्रसव-कारक (आक्सीटासिक्स) का इस्तेमाल खतरनाक भी हो सकता है, इसलिए केवल प्रशिक्षित कार्यकर्ताओं को ही इनका इस्तेमाल करना चाहिए। लेकिन यदि माँ का रक्त-स्राव लगातार हो रहा है और डाक्टर सहायता काफी दूर है तो ऊपर लिखी दवाओं में से किसी का भी इस्तेमाल बताये गये तरीकों से करें। आक्सीटासिन (पिटोसिन) शायद सबसे अच्छी व प्रभावशाली दवा साबित हो।

चेतावनी : प्रसव जल्दी कराने या प्रसव के दौरान माँ को शक्ति देने के लिए एर्गोटेट, पिटोसिन या पिट्यूट्रिन दवाओं का इस्तेमाल माँ और शिशु दोनों के लिए ही घातक सिद्ध हो सकता है। शिशु पैदा होने से पहले आक्सीटासिक दवाओं की न के बराबर ही जरूरत पड़ती है। लेकिन यदि जरूरत पड़े भी तो इनका इस्तेमाल केवल प्रशिक्षित स्वास्थ्य कार्यकर्ता या दाई द्वारा ही किया जाना चाहिए। शिशु के जन्म लेने से पहले प्रसव-कारक (आक्सीटासिक्स) दवाओं का कभी प्रयोग न करें।

प्रसव के दौरान माँ को शक्ति देने के लिए प्रसव-कारक (आक्सीटासिक्स) दवाओं का इस्तेमाल करने से...



माँ, शिशु या दोनों की मृत्यु हो सकती है।

माँ को प्रसव के दौरान शक्ति देने या प्रसव को जल्दी कराने वाली कोई भी दवा सुरक्षित नहीं है।

यदि आप चाहते हैं कि माँ के पास प्रसव के लिए पूरी शक्ति हो तो उसे गर्भ के दौरान पूरे ९ महीने तक पोष्टिक आहार खाने को कहें। उसे यह भी कहें कि वह कम बच्चे पैदा करे। उससे कहें कि जब तक दुबारा से पूरी शक्ति प्राप्त करने जितना काफी समय न गजर जाये वह और बच्चे के बारे में सोचे भी नहीं

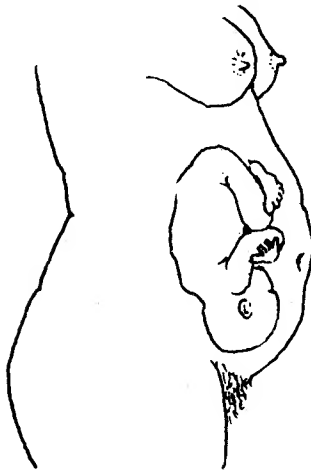
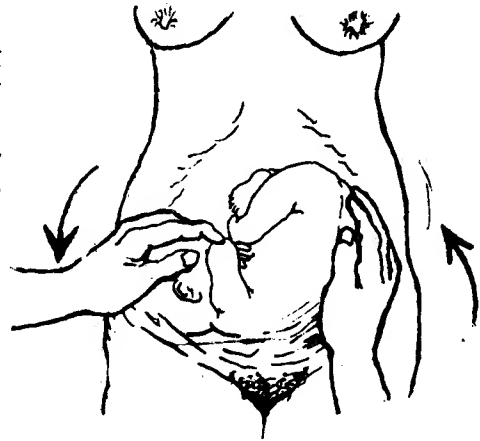
मुश्किल प्रसव

जब प्रसव के दौरान कोई गंभीर समस्या आ खड़ी हो तो तत्काल डाक्टर की सहायता मिलनी बहुत जरूरी होती है। कई गंभीर-से-गंभीर समस्याएं उत्पन्न हो सकती हैं। यहां हम कुछेक समस्याओं की चर्चा कर रहे हैं :

प्रसव बंद हो जाना या धीमा हो जाना या लम्बे समय तक चलना (एक बार तीव्र होने के बाद या पानी की थैली फटने के बाद)। इसके कई कारण हो सकते हैं :

- * स्त्री डरी हुई या परेशान हो सकती हैं। इससे संकुचन धीमे पड़ने के साथ ही कई बार रुक भी सकते हैं। उसे होसला दें। उसे समझाएँ कि प्रसव धीमा जरूर है लेकिन इसमें खतरे जैसी कोई बात नहीं है। उसे बार-बार पहलु बदलने और खाने-पीने और पेशाब करने का प्रोत्साहन दें।

- * शिशु असामान्य स्थिति में हो सकता है। जब संकुचन हो तो यह जाँचने की कोशिश करें कि कहीं शिशु की स्थिति गर्भाशय में चित या पट तो नहीं। कई बार पेट को हिलाने-डुलाने से दाईं शिशु की स्थिति को बदल भी सकती है। संकुचन के दौरान शिशु की स्थिति को तब तक धीरे-धीरे बदलने की कोशिश करें जब तक कि उसका सिर नीचे की तरफ न हो जाये। लेकिन जोर न लगायें, वरना गर्भाशय फट भी सकता है। यदि शिशु की स्थिति को न बदला जा सके तो माँ को किसी अस्पताल में ले जायें।



- * कहीं शिशु का मुँह माँ की नाभि की तरफ तो नहीं। इसकी जाँच आप पेट को छूने से कर सकते हैं। ऐसी स्थिति में शिशु गोल-मटोल दिखाई देने की बजाये बाँहों और टांगों के कारण ऊँचा-नीचा अनुभव होगा। यह कोई बड़ी समस्या नहीं है। इसके कारण प्रसव की अवधि लम्बी हो सकती है या माँ को कमर का दर्द ज्यादा हो सकता है। उसे बार-बार पहलु बदलने चाहिए, क्योंकि कई बार इससे भी शिशु की स्थिति बदल जाया करती है।

- * हो सकता है कि शिशु का सिर इतना बड़ा हो कि वह माँ के नितम्बों की हड्डियों में आये ही नहीं। यह उन महिलाओं में ज्यादा होता है जिनके नितम्ब बहुत छोटे हों (जिन महिलाओं को पहले बच्चे हो चुके हों, उन्हें यह समस्या नहीं होती)। आप ऐसा अनुभव कर सकते हैं कि शिशु नीचे नहीं जा रहा। यदि आपको इस समस्या की आशंका हो तो माँ को निकट के किसी अस्पताल में ले जायें। उसका आपरेशन होगा। छोटे नितम्बों वाली माँ को कम से कम अपने पहले प्रसव के दौरान अस्पताल में ही रहना चाहिए।

- * यदि माँ काफी उल्टियाँ करती रही हो या पानी आदि नहीं पी रही हो तो उसे निर्जलन हो सकता है। इसके कारण संकुचन धीमे पड़ सकते हैं या बन्द हो सकते हैं। उसे संकुचन के दौरान पुनर्जलन पेय या दूसरे तरल के थोड़े थोड़े घूंट पिलायें।

२. उल्टा प्रसव (शिशु की टांगें पहले निकलती हैं) कई बार माँ के पेट को छूकर या शिशु की घड़कनों को सुनकर दाईं बता सकती है कि बच्चा गर्भाशय में उल्टा है (पृष्ठ २६८, ३०३)।
उल्टा प्रसव इस तरीके से आसान बनाया जा सकता है।

यदि शिशु की टांगें निकल आयें मगर बांहें न निकल रही हों तो अपने हाथों को अच्छी तरह धोकर उन पर अल्कोहल मले (या रोगाणुमुक्त दस्ताने पहनें) और...

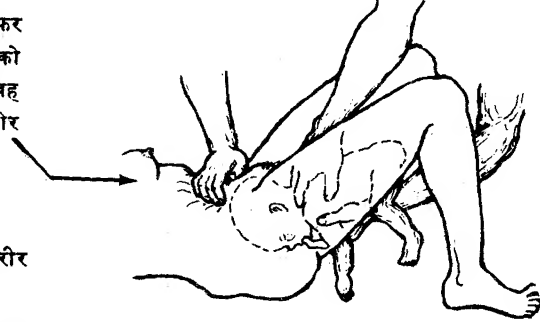
अपनी उंगलियों को जनन-स्थल के अन्दर ले जाकर शिशु के कंधों को पीछे की ओर धकेलें, इस प्रकार :



या उसकी बांहों को उसके पेट के साथ लगाने की कोशिश करें :



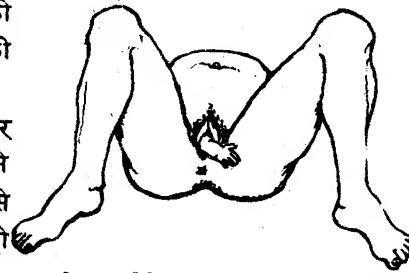
यदि सिर फस जाये तो माँ को मुँह ऊपर करके लिटायें। फिर अपनी एक उंगली शिशु के मुँह में डालकर उसके सिर को छाती की तरफ धकेलें। ठीक उसी समय किसी से कहें कि वह माँ के पेट को दबाते हुए शिशु के सिर को नीचे की ओर धकेले। इस प्रकार :



माँ से कहें कि वह और जोर लगाये। ध्यान रहे शिशु के शरीर को बाहर मत खींचें।

३. बाँह दिखाई देना (सबसे पहले एक हाथ निकलना)। यदि सबसे पहले शिशु का हाथ बाहर निकले तो माँ को तुरन्त अस्पताल में ले जायें। ऐसी स्थिति में आपरेशन की जरूरत पड़ सकती है।

४. कभी-कभी शिशु की नाभि-नाल उसकी गर्दन पर इतनी सख्ती से लिपटी होती है कि शिशु आसानी से बाहर नहीं निकल पाता। नाभि-नाल को शिशु की गर्दन से खिसकाने की कोशिश करें। यदि आप यह न कर सकें तो हो



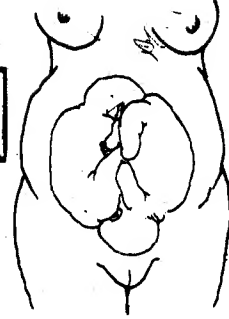
सकता है कि आपको नाभि-नाल को शिकंजे में जकड़कर काटना पड़े। चौड़े मुँह वाली कैंची को उबाल कर प्रयोग करें।

५. शिशु के मुँह और नाक में मल (टट्टी) : जब पानी की थैली टूटे और आप पानी में शिशु की पहली काली टट्टी को भी देखें तो शिशु खतरे में हो सकता है। यदि सांस लेने से उसके फेफड़ों में जरा सी भी टट्टी चली जाये तो उसकी जान जा सकती है। जैसे ही शिशु का सिर बाहर निकले तो माँ से कहिए कि वह जोर लगाने की बजाये छोटे-छोटे तेज सांस ले। इससे पहले कि शिशु सांस लेना शुरू करे, चूसनी से उसके मुँह और नाक का सारा मल (टट्टी) बाहर निकाल दें। यदि वह सांस लेना शुरू कर दे, तब भी चूसनी से मल चूसकर बाहर निकालते रहें।

७. जुड़वाँ बच्चे : जुड़वाँ बच्चों को जन्म देना प्रायः मुश्किल भी होता है और खतरनाक भी—माँ और शिशु दोनों के लिए।

सुरक्षा की दृष्टि से जुड़वाँ बच्चों वाला प्रसव अस्पताल में ही होना चाहिए।

जुड़वाँ बच्चों वाला प्रसव प्रायः समय से पहले होता है, इसलिए सातवें महीने से ही माँ को अस्पताल के निकटवर्ती स्थान पर ही रहना चाहिए ताकि समय पड़ने पर वह तत्काल अस्पताल में जा सके।



जुड़वाँ बच्चों वाले प्रसव के कुछेक चिन्ह :

- * पेट जल्दी बड़ा होता है और गर्भाशय भी काफी बड़ा होता है—विशेष रूप से आखिरी महीनों में (देखिए पृष्ठ २६७)।
- * यदि साधारण की अपेक्षा स्त्री का वजन बहुत तेजी से बढ़े या सामान्य समस्याओं का रूप साधारण की अपेक्षा गंभीर हो (प्रातः की तकलीफ, सिरदर्द, स्फीत शिराएं, बवासीर, सूजन और सांस लेने में कठिनाई आदि) तो जुड़वाँ बच्चों की जाँच अवश्य करें।
- * यदि आपको गर्भाशय में ३ या उससे ज्यादा बड़ी-चीजें (सिर, नितम्ब) अनुभव हों और गर्भाशय भी सामान्य से बड़ा हो तो अन्दर जुड़वाँ बच्चे हो सकते हैं।
- * कभी-कभी दो अलग-अलग दिल की धड़कनें (माँ की धड़कन को छोड़कर) सुनी जा सकती हैं। लेकिन इस बात की जाँच इतनी आसान नहीं होती।

यदि आखिरी महीनों में माँ पूरा-पूरा आराम करे और ज्यादा मेहनत वाला काम न करे तो जुड़वाँ बच्चे होने पर भी वे बहुत जल्दी (समय से पहले) पैदा नहीं होंगे।

जुड़वाँ बच्चे सामान्य बच्चे से छोटे होते हैं, इसलिए उनकी विशेष देखभाल की जरूरत होती है। जो भी हो, लेकिन इस बात में कोई सच्चाई नहीं है कि जुड़वाँ बच्चों के पास कोई जादुई शक्ति होती है।

जनन-द्वार का फटना

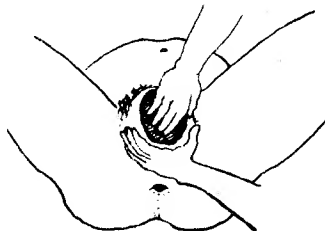
जनन-द्वार को बच्चे के बाहर निकलने के लिए काफी ज्यादा खुलना पड़ता है। कई बार जब वह ज्यादा नहीं खुल पाता तो वह फट जाता है। पहले प्रसव के दौरान जनन-द्वार के फटने का खतरा ज्यादा रहता है।

यदि पूरा ध्यान रखा जाये तो जनन-द्वार के इस फटने को रोका जा सकता है :

जब शिशु का सिर बाहर निकल रहा हो तो उस समय माँ को जोर लगाना बन्द कर देना चाहिए। इस प्रकार जनन-द्वार को और अधिक खुलने का समय मिल जाता है। शिशु बाहर धकेला न जाये, इसके लिए माँ को छोटे-छोटे तेज सांस लेने चाहिए।

जब जनन-द्वार खुल रहा हो तो दाईं एक हाथ से उसे सहारा दे और दूसरे हाथ से सिर को रोककर रखे कि वह तेजी से बाहर न आ पाये।

जब जनन-द्वार खुलना शुरू हो तो उस समय जनन-स्थल के निचले भाग पर गर्म पानी का सेंक करें। इससे भी लाभ होगा।



यदि जनन-द्वार फट ही जाये तो आँवल निकलने के बाद किसी प्रशिक्षित कार्यकर्ता को ही उसमें टांके लगाने चाहिए (देखिए पृष्ठ ६६ और ४१५)।

नवजात शिशु की देखभाल

नाभि-नाल :

ताजी कटी नाभि-नाल को कोई छूत न लगे, इसलिए उसे साफ और सूखा रखना जरूरी है। वह जितनी ज्यादा सूखी होगी, उतनी ही जल्दी गिर भी पड़ेगी और नाभि ठीक हो जायेगी। इसलिए बेहतर यह हो कि नाभि पर पट्टी न बांधी जाये। यदि बांधनी ही हो तो बहुत ढीली होनी चाहिए (देखिए पृष्ठ २२५ और ३०६)।

आँखें :

शिशु की आँखों को खतरनाक नेत्रश्लेष्माशोथ से बचाने के लिए जन्म लेते ही उसकी आँखों में १ प्रतिशत सिल्वर नाइट्रेट की बूँदें डालें या टेट्रासाइक्लीन की आँखों वाली मलहम लगायें (पृष्ठ २२६)। यदि माता या पिता, किसी को कभी भी सूजाक की शिकायत हुई हो तो यह बात बहुत ही जरूर हो जाती है (पृष्ठ २८०)।

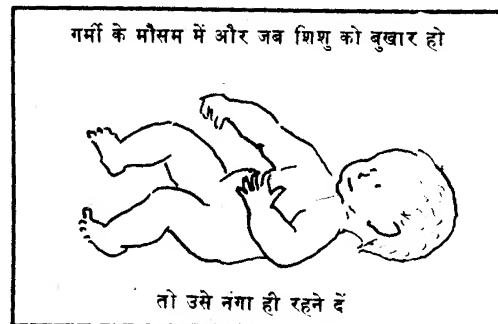


शिशु को गर्म रखें—लेकिन बहुत ज्यादा गर्म नहीं :

शिशु को ठंड लगने से बचायें—लेकिन साथ ही उसे ज्यादा गर्मी भी नहीं पहुंचानी चाहिए। शिशु को भी उसी तरह कपड़े पहनायें (ओढ़ायें), जितने आप खुद पहन सकती हैं।



शिशु को अच्छी तरह लपेटें



तो उसे नंगा ही रहने दें

शिशु को उचित गर्मी पहुंचाने के लिए उसे माँ के साथ लगा दें।

स्वच्छता (सफाई) :

अध्याय १२ में चर्चित स्वच्छता के नियमों का पालन करना बहुत महत्व रखता है। निम्नलिखित चीजों की ओर विशेष ध्यान दें :

- * जब भी शिशु का पोतड़ा या बिस्तर गीला या गंदा हो, उसे तुरन्त बदल दें। यदि वहाँ की चमड़ी लाल हो जाये तो पोतड़े को थोड़ी-थोड़ी देर बाद बदलते रहें। बेहतर तो यह हो कि शिशु को नंगा ही रहने दें (देखिए पृष्ठ २५६)।
- * नाभि-नाल जब सूखकर गिर जाये तो शिशु को हल्के गर्म पानी में बच्चों वाले साबुन के साथ हर रोज नहलायें।
- * यदि वहाँ मक्खियाँ या मच्छर हों तो शिशु को मच्छरदानी या भीने कपड़े के नीचे लिटायें।
- * खुले घाव, गला खराब, सर्दी-जुकाम, तपेदिक या कोई छूतहा रोग जिस भी व्यक्ति को हो, उसे शिशु को न छूना चाहिए और न ही उसके पास जाना चाहिए।
- * शिशु को ऐसी साफ-सुथरी जगह पर रखें, जहाँ धुआँ या धूल आदि न हो।

आहार

(“शिशुओं के लिए श्रेष्ठ आहार”, के संबंध में पृष्ठ १४१ पर भी देखिए) ।

स्तन-पान शिशु के लिए दुनिया के किसी भी आहार से श्रेष्ठ है। जो शिशु स्तन-पान करते हैं वे स्वस्थ होते हैं, उनका विकास सही होता है और उनकी मृत्यु का भी खतरा कम रहता है। इसलिए :

- * स्तन-पान से शिशु को आवश्यक संतुलित आहार मिलता है जो किसी दूध (ताजा, डिब्बा बन्द या पाउडर दूध) से नहीं मिलता ।
- * माँ के स्तन का दूध स्वच्छ होता है। जब शिशु को बोतल से दूध पिलाया जाता है तो बोतल को साफ रखना मुश्किल होता है। परिणामस्वरूप शिशु को अतिसार और दूसरे रोगों से बचना भी मुश्किल हो जाता है।
- * माँ के स्तनों के दूध का तापमान हमेशा उचित होता है।
- * माँ के स्तनों के दूध में रोग प्रतिकारक होते हैं जो शिशु को कई प्रकार के रोग नहीं लगने देते जैसे कि खसरा और पोलियो (अधरंग) ।

जैसे ही शिशु पैदा हो, माँ को चाहिए कि वह तुरन्त शिशु को अपना दूध पिलाये। पहले कुछ दिन माँ की छाती से दूध कम निकलता है। यह सामान्य बात है। ऐसी स्थिति में शिशु को बोतल का दूध पिलाने की बजाये, बार-बार अपने स्तनों का दूध पिलायें। शिशु के बार-बार चूसने से स्तनों में ज्यादा दूध बनने में सहायता मिलेगी। जिस माँ के स्तनों से काफी दूध आता हो, उसे चाहिए कि वह शिशु को पहले ४ मास से ६ मास तक केवल स्तनपान ही कराये। उसके बाद स्तनपान के साथ-साथ शिशु को दूसरे पौष्टिक आहार भी दिये जाने चाहिए (पृष्ठ १४२) ।

माँ अपने स्तनों में ज्यादा दूध कैसे पैदा कर सकती है :

उसे—

- * काफी मात्रा में तरल पदार्थों का सेवन करना चाहिए।
- * अच्छा और अधिक आहार खाना चाहिए—विशेष रूप से दूध, दूध से बनी चीजें। इसके साथ शरीर-निर्माण वाले पदार्थ भी खाने चाहिए जैसे कि फलियाँ, दालें, हरी पत्तेदार सब्जियाँ, पपीता, सूखी मछली और लहसुन (देखिए पृष्ठ १२८) । इन सबसे स्तनों में अधिक दूध बनता है।
- * अच्छी तरह सोना चाहिए और परेशानी और थकन से बचना चाहिए।
- * अपने शिशु को बार-बार स्तनपान कराना चाहिए।

बोतल से दूध पीने वाले शिशुओं के बीमार होने की संभावना अधिक होती है।



स्तनपान करने वाले शिशु स्वस्थ होते हैं



शिशुओं को दवाएं देने में सावधानी :

नवजात शिशुओं के लिए कई दवाएं खतरनाक होती हैं। उन्हीं दवाओं का इस्तेमाल करें जिनके बारे में आपको अच्छी तरह मालूम हो कि वे शिशुओं के लिए हैं। इसके साथ ही दवाएं तभी इस्तेमाल करें जब वे बहुत जरूरी हों। दवाओं की उचित खुराक के बारे में जानें और खुराक से ज्यादा दवा शिशु को कभी न दें। शिशुओं के लिए क्लोरमफेनिकोल विशेष रूप से खतरनाक होती है। यदि शिशु समय से पहले पैदा हुआ हो या वह कमजोर हो तो यह खतरा और भी बढ़ जाता है (दो किलो से कम वजन वाले शिशु)।

नवजात शिशुओं के रोग

शिशु के रोग का तत्काल पहचानना और उसकी चिकित्सा करना बहुत महत्वपूर्ण है।

जो बीमारियां बच्चों को कुछ दिनों या सप्ताहों में मार सकती हैं, वे शिशुओं को कुछ ही घंटों में मार बेती हैं।

जो बीमारियां शिशु के जन्म के साथ ही हों : (पृष्ठ ३६३ भी देखिए)

ये समस्याएँ इसलिए भी हो सकती हैं कि गर्भाशय में शिशु के बढ़ने में कोई खराबी हो गयी हो या जन्म के समय उसे कोई नुकसान हो गया हो। जन्म के बाद शिशु को पूरी तरह ध्यान से जांच करें। यदि निम्न-लिखित में से कोई भी समस्या उसके साथ हो तो समझना चाहिए कि यह उसके लिए खतरनाक है :

- * यदि जन्म लेते ही वह सांस लेना न शुरू करे।
- * यदि उसकी नब्ज को महसूस न किया जा सके या उसकी गति एक मिनट में १०० से कम हो।
- * यदि सांस लेने के बाद उसके शरीर का रंग सफेद, नीला या पीला हो।
- * यदि उसकी बांहें या टांगें बेजान हों। वह अपने आप उन्हें नहीं हिला पा रहा—जब आप चुटकी कांटें, तब भी नहीं।
- * यदि उसका गला घरघरा रहा हो या जन्म लेने के १५ मिनट बाद उसे सांस लेने में तकलीफ हो रही हों।

इनमें से कुछेक समस्याएं इसलिए हो सकती हैं कि शायद जन्म के समय शिशु का मस्तिष्क क्षतिग्रस्त हो गया हो। इन समस्याओं का कारण प्रायः छूत नहीं होती (हां, यदि शिशु के जन्म लेने से २४ घंटे पहले पानी की थैली फूटी हो तो दूसरी बात है)। इसलिए ग्राम दवाओं से शिशु को कोई लाभ नहीं होगा। डाक्टरों की सहायता लें।

यदि शिशु पहले दो दिन में पेशाब या टूटी न करे तब भी डाक्टरों की सहायता लें।

ऐसी समस्याएं जो शिशु के जन्म के बाद पैदा होती हैं (शुरु के दिनों में)

१. नाभि से पीब निकलना या बबू फूटना एक खतरनाक लक्षण है। धनुर्वात (पृष्ठ २२३) या खून में बैक्टीरिया छूत (पृष्ठ ३२१) के प्रारंभिक लक्षणों की जांच करें। नाभि-नाल को हाईड्रोजन पेराक्साइड से गीला करें और तब उस पर जेनशियन वायलेट (पृष्ठ ४०६) लगाकर उसे खुला छोड़ दें। यदि नाभि-नाल के आसपास की जाल लाल और गर्म हो जाये तो उसकी चिकित्सा एम्पिसिलीन (पृष्ठ ३६६) या पेनसिलीन अथवा स्ट्रेप्टोमाइसीन (पृष्ठ ४००) के साथ करें।

२. कम तापमान (३५ डिग्री से कम) या अधिक तापमान छूत का लक्षण हो सकता है। उच्च तापमान (३६ डिग्री से ऊपर) शिशुओं के लिए खतरनाक होता है। शिशु के सारे कपड़े उतारकर उसे ठंडे पानी से स्पंज करना चाहिए—जैसा कि पृष्ठ ८८ पर दिखाया गया है। इसके अलावा निर्जलन (देखिए पृष्ठ १८१) के लक्षणों की भी जांच करें। यदि ये लक्षण दिखाई दें तो शिशु को स्तनपान कराने के साथ-साथ पुनर्जलन पेय (पृष्ठ १८२) भी पिलायें।

३. **दौरे (कनवल्शंस, देखिए पृष्ठ २१६)** । बुखार की स्थिति में उसका ऊपर बताये गये ढंग से इलाज करें । निर्जलन के विषय में अवश्य जाँच करें । जन्म के दिन से पड़ने वाले दौरे का कारण संभवतया जन्म के समय में हुआ दिमाग का नुकसान हो सकता है । यदि जन्म के कई दिनों के बाद ये दौरे पड़ने लगें तो धनुर्वात (पृष्ठ २२३) या तानिका-शोथ (पृष्ठ २२५) के लक्षणों की जाँच करें ।

४. **शिशु का वजन नहीं बढ़ता** । जीवन के शुरू के दिनों में प्रायः शिशुओं का थोड़ा सा वजन कम हो जाता है । यह सामान्य बात है । पहले सप्ताह के बाद स्वस्थ शिशु का वजन एक सप्ताह में २०० ग्राम के हिसाब से बढ़ता है । इस तरह दो सप्ताह की आयु में लगभग उसका वही वजन हो जाता है जो जन्म के समय होता था । यदि शिशु का वजन न बढ़े या और ज्यादा घट जाये तो समझना चाहिए कि कोई न कोई गड़बड़ी है । क्या शिशु जन्म के समय स्वस्थ दिखाई देता था ? क्या वह ठीक तरह से दूध पीता है ? छूत अथवा दूसरी समस्याओं संबंधी उसकी पूरे ध्यान से जाँच करें । यदि आप समस्या को नहीं जान पाते या उसका इलाज नहीं कर पाते तो डाक्टरी सहायता लें ।

५. **उल्टियाँ** । स्वस्थ बच्चे दूध पीने के समय जो हवा निगल लेते हैं, वह बाद में ऊपर आती है । उस समय हवा के साथ-साथ थोड़ा दूध भी बाहर निकल आता है । यह सामान्य बात है । शिशु के पेट से हवा निकले, इसके लिए दूध पिलाने के बाद उसे कंधे से लगाकर उसकी पीठ को धीरे-धीरे थपथपायें—इस प्रकार : —→

जब आप दूध पिलाने के बाद शिशु को लिटायें और वह उल्टी कर दे तो उसके बाद उसे हर बार दूध पिलाने के थोड़ी देर बाद तक पकड़कर बैठायें, तब लिटायें ।



दूध पिलाने के बाद अपने शिशु को थपथपाएं

जो शिशु बहुत तेज उल्टियाँ करता हो या इतनी ज्यादा करता हो कि इसके कारण उसका वजन घटने लगे या उसे निर्जलन हो जाये, तो वह बीमार है । यदि इसके साथ ही शिशु को दस्त भी हैं तो यह आंत की छूत (पृष्ठ १८८) है । खून की बैक्टीरिया छूत (अगले पृष्ठ देखें), तानिका-शोथ (पृष्ठ २२५) और दूसरे छूतहा रोगों के कारण भी उल्टियाँ आ सकती हैं ।

यदि उल्टी का रंग पीला या हरा है तो संभव है कि शिशु को आंत-अवरोध हो (पृष्ठ १०७)—विशेष रूप से जब उसका पेट फूला हुआ हो और उसे टट्टी न आ रही हो । शिशु को तुरन्त स्वास्थ्य केन्द्र में ले जायें ।

६. **शिशु ठीक तरह से माँ का दूध पीना बन्द कर देता है** । यदि चार घंटे गुजर जाने के बाद भी शिशु माँ के स्तनों को नहीं चूमता तो यह खतरनाक लक्षण है—विशेष रूप से अगर शिशु बहुत ज्यादा उनीदा या बीमार दिखाई देता हो या वह रोता हो या सामान्य से अलग तरह की उसके हिलने-डुलने की हरकतें हों । वैसे तो ये लक्षण कई बीमारियों के हो सकते हैं, लेकिन जीवन के पहले दो सप्ताहों में दिखाई देने वाले इन लक्षणों के दो प्रमुख कारण (रोग) होते हैं—खून की बैक्टीरिया छूत (अगले २ पृष्ठों पर देखें) और धनुर्वात (टेटनस, पृष्ठ २२३) ।

जो शिशु जीवन के दूसरे दिन से पाँचवें दिन के बीच माँ का दूध पीना छोड़ दे उसे खून की बैक्टीरिया छूत रोग हो सकता है ।

जो शिशु पाँचवें से पन्द्रहवें दिन के बीच माँ का दूध पीना छोड़ दे उसे धनुर्वात हो सकता है ।

यदि शिशु ठीक तरह दूध नहीं पीता या बीमार लगता है :

शिशु की ध्यान से और पूरी तरह जांच करें, जैसा कि अध्याय ३ में बताया गया है। निम्नलिखित की जांच अवश्य कर लें :

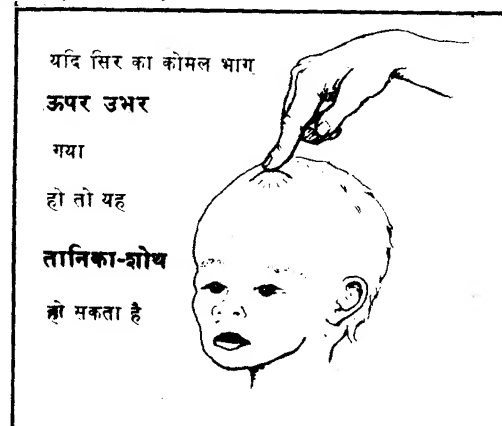
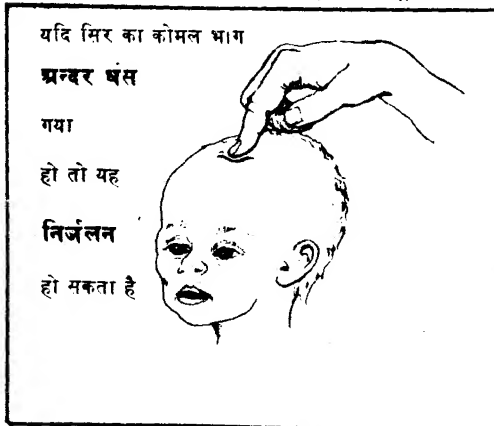
* इस बात पर ध्यान दें कि शिशु को साँस लेने में कठिनाई तो नहीं हो रही। यदि नाक बन्द हो तो पृष्ठ २०१ पर लिखे ढंग से नाक के मूल को चूसनी से साफ करें। तेज साँस (एक मिनट में ५० से ज्यादा), नीला रंग, घरघराहट, हर साँस के साथ चमड़ी का पसलियों में घुसना निमूनिया (पृष्ठ २०६) के लक्षण हैं। निमूनिया से पीड़ित छोटे शिशुओं को प्रायः खांसी नहीं आती। कभी-कभी निमूनिया के दूसरे आम लक्षण भी नहीं दिखाई देते। यदि आपको शक हो कि शिशु को निमूनिया है, तो उसका भी इलाज वैसा ही करें जैसा कि खून की बैक्टीरिया छूत का किया जाता है (अगला पृष्ठ देखिए)।

* शिशु की चमड़ी के रंग को ध्यान से देखें।

यदि होठों और चेहरे का रंग नीला है तो वह निमूनिया हो सकता है (या जन्म के साथ ही पैदा होने वाला हृदय संबंधी रोग अथवा दूसरी कोई समस्या)।

यदि जन्म के पहले ही दिन या पाँचवें दिन के बाद चेहरे और आँखों का सफेद भाग पीला पड़ने लगे तो यह गंभीर स्थिति है। डाक्टरों सहायता लें। जीवन के दूसरे और पाँचवें दिन के बीच का थोड़ा सा पीलापन खतरनाक नहीं होता। शिशु को तरल पदार्थों की काफी मात्रा दें—यदि पुनर्जलन पेय भी स्तन के दूध के साथ दिया जाये तो ज्यादा बेहतर है (पृष्ठ १८२)। शिशु के सारे कपड़े उतारकर उसे खिड़की के पास तेज रोशनी में लिटायें (घूप में नहीं)।

* सिर के कोमल भाग (तालु) को छूकर देखें (देखिए पृष्ठ ६)।



महत्वपूर्ण : यदि शिशु को निर्जलन और तानिका-शोथ एक साथ हो जायें तो सिर का कोमल भाग सामान्य नजर आता है। इसलिए विशेष रूप से दोनों ही निर्जलन (पृष्ठ १८१) और तानिका-शोथ (पृष्ठ २२५) के अन्य लक्षणों की ध्यान से जांच करें।

* शिशु के हिलने-डुलने और चेहरे के भावों की ओर ध्यान दीजिए।

शरीर की अकड़न और/या शरीर के अजीब क्रिया-कलाप धनुर्वात, तानिका-शोथ या मस्तिष्क क्षति की निशानी हैं—जन्म से अथवा बुवार से। यदि शिशु को छूने से उसके चेहरे और शरीर की मांस-पेशियाँ अकड़ जाती हैं तो वह शायद धनुर्वात ही है। उसके जबड़े की हरकत और घुटने के सामान्य रूप से हिलने डुलने की जांच कीजिये (पृष्ठ २२४)।



यदि तेज क्रिया-क्लाप करने या एकदम हिलने से उसकी आंखें पीछे की घूम जाती हों तो उसे संभवतया घुनुर्वात नहीं है। ये लक्षण तानिका-शोथ के हो सकते हैं। लेकिन इन लक्षणों के ज्यादा आम कारण निर्जलन और तेज बुखार हैं। क्या आप शिशु के सिर को उसके घुटनों के बीच रख सकते हैं? यदि अकड़न के कारण ऐसा न किया जा सके या शिशु दर्द के कारण रोता है तो शायद यह तानिका-शोथ है (देखिए पृष्ठ २२५)

* खून की बैक्टीरिया छूत के लक्षणों की जाँच करें।

खून की बैक्टीरिया छूत (सेप्टीसेमिया)

नवजात शिशु में छूत के साथ लड़ने की भरपूर शक्ति नहीं होती। इसलिए जन्म के समय जो बैक्टीरिया शिशु की चमड़ी या नाभि-नाल के द्वारा उसके शरीर में घुस जाते हैं, वे उसके खून में मिलकर सारे शरीर में फैल जाते हैं। क्योंकि यह सब कुछ एक-दो दिन के अन्दर ही हो जाता है, इसलिए यह रोग भी जीवन के दूसरे दिन के बाद ही प्रायः शुरू होता है।

लक्षण :

शिशुओं में प्रकट होने वाले लक्षण बड़े बच्चों के लक्षणों से अलग होते हैं। शिशु में दिखाई देने वाला कोई भी लक्षण खून की खतरनाक छूत की ओर इशारा कर सकता है। कुछ संभावित लक्षण ये हैं :

- | | |
|--|---------------------------------|
| * अच्छी तरह दूध नहीं पीता | * फूला हुआ पेट |
| * उनींदा रहता है | * पीली चमड़ी (पीलिया) |
| * बहुत पीला लगता है (खून की कमी) | * दौरे (कनवल्संस) |
| * उल्टियाँ या अतिसार | * कभी-कभी शिशु नीला पड़ जाता है |
| * बुखार या कम तापमान (३५ डिग्री से कम) | |

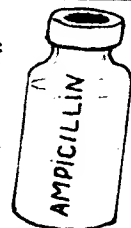
ये लक्षण अलग-अलग रोगों के भी हो सकते हैं। लेकिन यदि एक समय में एक से ज्यादा ऊपर लिखे लक्षण प्रकट हों तो वह खून की बैक्टीरिया छूत हो सकती है।

शिशुओं को जब भी कोई गंभीर छूत हो तो उन्हें बुखार भी हमेशा साथ नहीं होता। शिशुओं का तापमान ज्यादा, कम या सामान्य हो सकता है।

जब आपको शक हो कि नवजात शिशु को खून की बैक्टीरिया छूत है, उसकी चिकित्सा :

- * एम्पिसिलीन का टीका लगायें (पृष्ठ ३६६)।
- * या पैनसिलीन का टीका लगायें (पृष्ठ ३६८)।
- * शिशु को तरल पदार्थों की काफी मात्रा देते रहें। यदि जरूरी हो तो स्तन के दूध को चम्मच में डाल कर पिलायें और साथ ही पुनर्जलन पेय भी पिलायें (देखिए पृष्ठ १८२)।
- * डाक्टर की सहायता लेने की कोशिश करें।

नवजात शिशुओं की छूत को पहचानना प्रायः मुश्किल होता है। प्रायः बुखार नहीं होता। संभव हो तो डाक्टर की सहायता लें। यदि संभव न हो तो ऊपर लिखे ढंग से एम्पिसिलीन से इलाज करें। शिशुओं के लिए एम्पिसिलीन सबसे सुरक्षित और लाभदायक प्रतिजीवाणु दवा है।



प्रसव के बाद माँ का स्वास्थ्य

आहार और स्वच्छता

जैसा कि अध्याय ११ में भी बताया जा चुका है कि प्रसव के बाद माँ हर प्रकार का पौष्टिक भोजन खा सकती है और खाना भी चाहिए। उसे किसी भी आहार से परहेज करने की जरूरत नहीं। जो आहार उसके लिए सबसे अच्छे होते हैं, वे ये हैं : दूध, पत्तीर, मुर्गा, अण्डे, मांस, मछली, फल, सब्जियाँ, अनाज, फलियाँ, मूँगफली आदि। यदि वह सिर्फ चपाती, चावल या दाल खाती है तो उसे दोनों समय के खाने में इन तीनों को इकट्ठा खाना चाहिए। दूध और दूध से बनी चीजों से माँ के स्तनों में ज्यादा दूध बनता है।

प्रसव के कुछ दिनों बाद ही माँ को अवश्य नहाना शुरू कर देना चाहिए। हाँ, पहले सप्ताह में यदि वह नहाने की बजाय गीले तौलिये से अपने बदन को पोंछती रहे तो ज्यादा बेहतर है। प्रसव के बाद नहाना हानिकारक नहीं है। वास्तव में जो माताएं प्रसव के बाद कई दिनों तक नहीं नहातीं, उन्हें छुत्हा रोग हो सकते हैं और इसके कारण उनकी चमड़ी में रोग लग सकते हैं और उनके शिशु भी बीमार हो सकते हैं।

शिशु के जन्म के बाद के दिनों और सप्ताहों में माँ को :

पौष्टिक आहार खाना चाहिए तथा नियमित रूप से नहाना चाहिए।



प्रसव के बाद बुखार (शिशु को जन्म देने के बाद की छूत)

कभी-कभी शिशु के जन्म के बाद माँ को बुखार हो जाता है या छूत के अन्य रोग हो जाते हैं। इसका कारण प्रसव के समय दाई की ओर से सफाई की ओर पूरा ध्यान न देना या माँ के अन्दर हाथ ले जाना होता है।

प्रसव के बाद बुखार के लक्षण ये हैं : कंपकंपी या बुखार, मिर दर्द या कमर के निचले हिस्से में दर्द, कभी-कभी पेट में दर्द और जनन-स्थल में से बदबूदार पानी या खून निकलना।

चिकित्सा :

गुनगुने गर्म पानी में सिरका या पोटेशियम परमैंगनेट मिलाकर जनन अंग को धोने से भी लाभ होता है (पृष्ठ २८६)। जब तक वह ठीक न हो जाये, उसे यह रोज दिन में तीन बार करना चाहिए। पैनमिलीन या दूसरी प्रतिजीवाणु दवाएं (एम्पिसिलीन या सल्फाडायजीन) का भी प्रयोग कर सकते हैं।

प्रसव के बाद का बुखार बहुत खतरनाक हो सकता है—यदि माँ शीघ्र ही स्वस्थ न हो तो तत्काल डाक्टरों सहायता लें।

स्तनों की देखभाल

माँ और शिशु दोनों के स्वास्थ्य के लिए स्तनों की उचित देखभाल काफी महत्वपूर्ण होती है। जिस दिन शिशु पैदा हो, उसे उस दिन से स्तनपान कराना शुरू कर दें। शुरू में शिशु स्तनों को ठीक तरह से नहीं चूम सकेगा, लेकिन इस प्रकार धीरे-धीरे माँ के शरीर को उसके चूसने की आदत हो जायेगी और माँ के स्तनों में घाव भी नहीं बनेंगे। इसलिए.....

शिशु को जन्म वाले दिन से ही स्तनपान कराना शुरू कर दें।

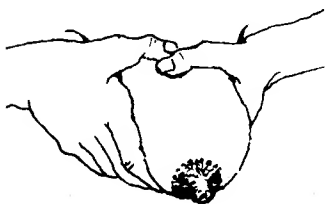
पहले दो दिन जो दूध माँ के स्तनों से निकलता है, उसे खीस कहा जाता है। यह पानी की तरह पतला होता है। प्रायः माताएँ सोचती हैं कि यह दूध खराब है और शिशु को इससे नुकसान हो सकता है। लेकिन यह सच नहीं है। खीस में काफी मात्रा में रोग प्रतिकारक होते हैं जो शिशु को छुतहा रोगों से बचाते हैं। इसमें प्रोटीन की भी काफी मात्रा होती है। इसके अलावा, यदि शिशु पहले ही दिन से स्तनपान करने लगेगा तो माँ के स्तनों में दूध भी ज्यादा उतरेगा।

आमतौर पर स्तनों में उतना दूध बनता है जितना कि शिशु को चाहिए। यदि शिशु वह मारा दूध पी लेता है तो उनमें दुबारा से दूध बनना शुरू हो जाता है। यदि शिशु सारा दूध नहीं पी पाता तो कुछ समय के बाद उनमें दूध बनने की मात्रा कम हो जाती है। परन्तु जब शिशु बीमार हो जाता है और दूध नहीं पीता तो माँ के स्तन भी कुछ दिनों बाद दूध बनाना बन्द कर देते हैं। और जब शिशु ठीक हो जाता है और दूध पी सकता है और उसे दूध की पूरी मात्रा की जरूरत भी होती है, तब माँ के स्तनों में हो सकता है कि दूध पूरी मात्रा में न बने। इसलिए,

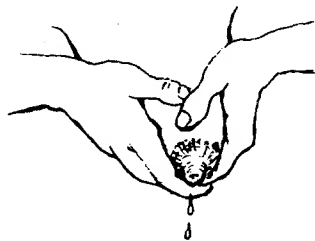
जब शिशु बीमार हो और ज्यादा स्तनपान न कर सके तो : माँ को चाहिए कि वह अपने हाथों से अपने स्तनों का दूध निचोड़ती रहे ताकि स्तनों में और नया दूध बनना जारी रहे।

स्तनों को निचोड़ने के लिए

स्तन को पीछे से इस तरह पकड़ें।



फिर अपने हाथों का दबाव बढ़ाते हुए उन्हें आगे की ओर सरकायें।



और अन्त में चूची को निचोड़ कर दूध बाहर निकाल दें।



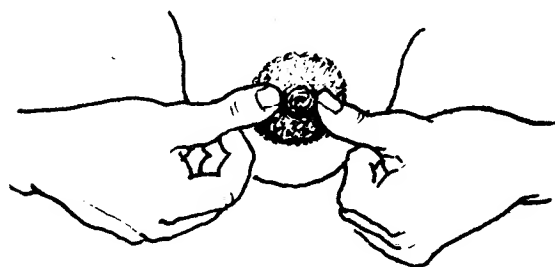
जब शिशु स्तनपान करना बन्द कर दे तब स्तनों को निचोड़ने का एक और महत्वपूर्ण कारण यह है कि इससे उनमें जरूरत से ज्यादा दूध नहीं भरता। जब उनमें काफी ज्यादा दूध हो तो उनमें पीड़ा होने लगती है। जिस भरे हुए स्तन में पीड़ा हो, वहाँ फोड़ा भी बन सकता है। इसके कारण जब शिशु दूध पीना चाहेगा तब उसे चूसने में कठिनाई होगी।

जब शिशु कमजोरी के कारण स्तनों से दूध न चूम सकता हो तो स्तनों के दूध को किसी चम्मच से निकाल कर उसे पिलायें।

अपने स्तनों को हमेशा साफ रखें। अपने शिशु को स्तनपान कराने से पहले स्तनों की चूची को गीले कपड़े से साफ करें। हर बार स्तनपान कराने से पहले अपने स्तनों को पाबुन से न धोयें क्योंकि इससे चमड़ी फट सकती है। चूची सूज सकती है और उसमें छूत लग सकती है।

दुखती (सूजी हुई) चूची (निप्पल) :

चूची के सूजने का एक बड़ा कारण शिशु द्वारा चूची को काटना या जोर से दबाना होता है। यह तब होता है जब वह पूरी चूची को मुँह में नहीं ले पाता। यह उन माताओं के साथ ज्यादा होता है जिनके स्तनों की चूची छोटी होती है।



बचाव :

यदि छोटी चूची वाली महिला गर्भावस्था के दौरान अपनी चूचियों को इस तरह निचोड़ती रहे तो बाद में शिशु के लिए स्तनपान करना आसान होगा। न वह दांत काटेगा और न ही चूचियां पकेंगी।

चिकित्सा :

यदि स्तन में पीड़ा हो, तब भी शिशु को स्तनपान कराना बहुत जरूरी होता है। पहले उसे वह स्तन चूसने दें जिसमें कम पीड़ा होती हो। हाँ, जब स्तन से खून या पीब निकलने लगे तो शिशु को वह स्तन चुसाना बंद कर दें। ऐसी स्थिति में जब तक वह स्तन ठीक न हो, उसका दूध निचोड़ कर निकालती रहें। ठीक होने के बाद जब फिर से शिशु उस स्तन को चूसने लगे तो ध्यान से उसके मुँह में पूरी चूची डालें, वरना वह फिर उसे काट सकता है।

स्तन का व्रण (स्तन के अन्दर छूत—स्तनकील, स्तन-शोथ)

कटी-फटी या सूजी हुई चूची के रास्ते छूत के प्रवेश करने के कारण स्तन का व्रण हो सकता है। यह स्तनपान कराने के शुरू वाले महीनों में आम होता है।



लक्षण :

स्तन का एक हिस्सा लाल, गर्म, सूजा हुआ और पीड़ादायक हो जाता है। काँछों में लसीका गांठें बन जाती हैं। कभी-कभी व्रण फट जाता है और वहां से पीब निकलने लगती है।

बचाव :

- * स्तनों को साफ रखें। यदि चूची पक जाये या उसमें दरारें पड़ जायें तो शिशु को थोड़ी-थोड़ी देर बाद कई बार स्तनपान करायें। एक ही समय में काफी देर तक स्तनपान न करायें।
- * चूचियों पर थोड़ा-सा वनस्पति तेल लगायें। ऐसा हर बार स्तनपान के बाद करें।

चिकित्सा :

- * ब्रण वाले स्तन को शिशु को चुसायें या उससे निचोड़कर दूध निकालते रहें। इन दोनों में से जिसमें भी पीड़ा कम होती हो, वही करें।
- * दर्द को कम करने के लिए गर्म पानी से सेंक करें। एस्प्रीन भी लें।
- * प्रसव-बुखार के लिए निर्धारित कोई प्रतिजीवाणु दवा लें (देखिए पृष्ठ ३२२)।

विभिन्न प्रकार की स्तनों की गांठें :

स्तनपान कराने वाली मां के स्तन पर दर्द वाली गांठें छूत (प्रायः स्तन-ब्रण) होती हैं।

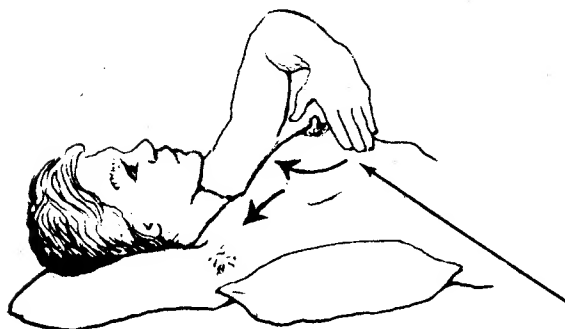
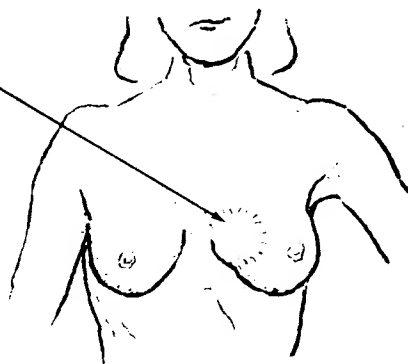
बिना पीड़ा वाली गांठ (गिल्टी) केन्सर हो सकती है।

स्तन केन्सर

महिलाओं के स्तनों पर होने वाला यह केन्सर हमेशा खतरनाक होता है। सफल इलाज इस बात पर निर्भर करता है कि इसके आरंभिक लक्षणों का शुरू में पता लग जाये और तुरंत डाक्टरी सहायता मिले। इसके लिए प्रायः शल्य-चिकित्सा (आपरेशन) की जरूरत होती है।

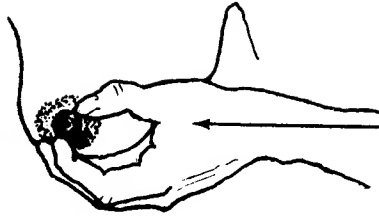
स्तन केन्सर के लक्षण :

- * स्तन के इस हिस्से में एक गिल्टी सी बन जाती है।
- * या स्तन पर असामान्य तरह का गढ़ा हो सकता है—या स्तन की चमड़ी संतरे के छिलके की तरह कई गढ़े वाली हो सकती है जिनमें दर्द नहीं होता।
- * प्रायः कांछों में बड़ी-बड़ी लसीका-गांठें (गिल्टियाँ) बन जाती हैं।
- * स्तन की यह गिल्टी धीरे-धीरे बढ़ती रहती है।
- * शुरू में इसमें दर्द नहीं होता। हाँ, बाद में होने लगता है।

**स्तनों की खुद ही जाँच करना :**

हर महिला को अपने स्तनों की जाँच करने के बारे में जानकारी होनी चाहिए कि कहीं वहाँ केन्सर के लक्षण तो नहीं। हर महीने :

- * अपने स्तनों की ओर ध्यान से देखें कि उनके आकार आदि में कोई फर्क तो नहीं आ गया। ऊपर बताये गये चिन्हों पर विशेष ध्यान दें।
- * पीठ के नीचे तकिया या कंबल रखकर लेट जायें और हाथ को सीधा करके स्तनों को उंगलियों से छूकर देखें। अपने स्तनों को उंगलियों से दबा



कर देखें। चूची से शुरू करके स्तनों के आखिर तक और काँछों तक को दबा कर देखें।

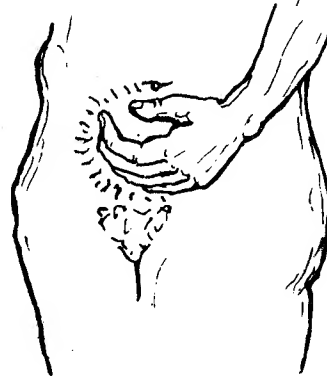
* तब अपनी चूची को दबाकर देखें कि उनमें कोई द्रव्य या खून तो नहीं निकल रहा।

यदि आपको कोई गिल्टी आदि नजर आये तो डाक्टरी सलाह लें। सभी प्रकार की गिल्टियाँ केन्सर की गिल्टियाँ नहीं होती, लेकिन शुरू में ही जांच हो जानी चाहिए। यह महत्वपूर्ण है।

पेट के निचले हिस्से में गिल्टियाँ या दूसरी प्रकार की बढ़त

पेट की आम बढ़त गर्भाशय में शिशु के बढ़ने के कारण होती है। असामान्य तरह की बढ़त इन कारणों से हो सकती है :

- * किसी भी एक अंडाशय में पानी वाली सूजन या ओष्ठ।
- * यदि किसी कारण से शिशु का विकास गर्भाशय से बाहर होने लगा हो (एक्टोपिक प्रेगनेंसी), या
- * केन्सर।



इन तीनों ही स्थितियों में शुरू में दर्द नहीं होता या हल्की सी बेचैनी होती है। लेकिन बाद में इसमें दर्द होने लगता है। इन सभी में डाक्टरी सहायता की जरूरत होती है—प्रायः शल्य-चिकित्सा (आपरेशन) की। यदि आपको कोई असामान्य बढ़त या लगातार बढ़ती हुई गिल्टी दिखाई दे तो तुरन्त डाक्टरी सलाह लें।

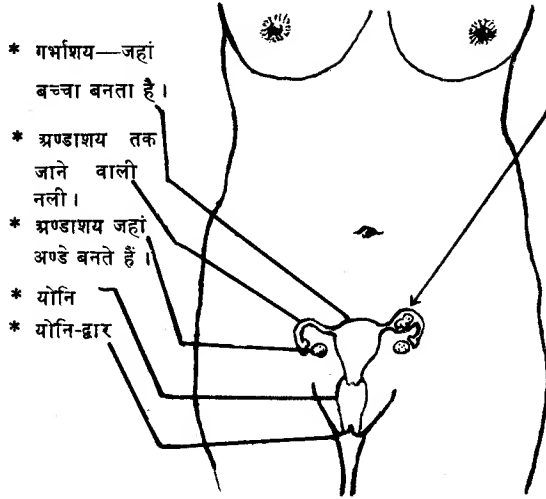
गर्भाशय का केन्सर

गर्भाशय (वॉब), गर्भाशय-द्वार (सरविक्स) और अंडाशय (ओवरी) का केन्सर ४० वर्ष से ज्यादा आयु वाली महिलाओं में आम है। इसके पहले लक्षण के रूप में खून की कमी हो सकती है या काफी ज्यादा खून बहना और इसके कारण का पता न लगना। मैथुन करने के बाद भी उसे खून बह सकता है। बाद में पेट पर एक पीड़ादायक गिल्टी दिखाई दे सकती है।

केन्सर का पहला शक पड़ते ही डाक्टरी सहायता लें।

घरेलू उपचार से कोई लाभ नहीं होता।

विस्थापित (एक्टोपिक) गर्भ :



* गर्भाशय—जहां बच्चा बनता है।

* अण्डाशय तक जाने वाली नली।

* अण्डाशय जहां अण्डे बनते हैं।

* योनि

* योनि-द्वार

* कभी-कभी शिशु गर्भाशय से बाहर यानी अण्डाशय को जाने वाली किसी नली में बढ़ने लगता है।

* इसके कारण गर्भावस्था के लक्षणों के साथ ही असामान्य रूप से रक्त-स्राव हो सकता है। पेट में ऐंठन भी हो सकती है। गर्भाशय के बाहर तकलीफ-देह गिल्टी भी हो सकती है।

* जो शिशु गर्भाशय से बाहर बनने लगता है, वह प्रायः जीवित नहीं रहता। विस्थापित-गर्भावस्था में शल्य-चिकित्सा (आपरेशन) की जरूरत पड़ती है। यदि आपको इस रोग का सन्देह हो तो तुरंत डाक्टर की सलाह लें, क्योंकि इससे कभी-कभी तेज रक्त-स्राव होने का खतरा रहता है।

गर्भपात (गर्भ गिर जाना)

गर्भ गिर जाने का मतलब है—अजन्मे शिशु का खतम होना। गर्भपात पहले तीन महीनों में प्रायः ज्यादा होते हैं। प्रायः उस दौरान बच्चे का विकास नहीं हुआ होता और उसकी सही ढंग से बनावट नहीं होती। गर्भपात इस समस्या को सुलझाने का एक प्राकृतिक तरीका है।

प्रायः महिलाओं की जिंदगी में एक-दो गर्भपात हो जाते हैं। कभी-कभी तो उन्हें मालूम भी नहीं होता कि उनका गर्भपात हो रहा है। वे सोचती हैं कि उनका मासिक-धर्म रुक गया था और अब अजीब ढंग से आ रहा है—खून के लोथड़ों के साथ। इसलिए महिलाओं को यह पता होना चाहिए कि उनका कब गर्भपात हो रहा है, क्योंकि यह खतरनाक भी हो सकता है।

जिस स्त्री को एक या एक से ज्यादा महीने में मासिक-धर्म नहीं हुआ और उसे तेज रक्त-स्राव होने लगा हो तो यह गर्भपात ही है।

गर्भपात भी एक प्रकार से प्रसव ही होता है। इसमें भ्रूण और आंवल दोनों का बाहर निकलना बहुत जरूरी है। जब तक दोनों न निकल जायें, तब तक प्रायः रक्त-स्राव होता रहता है।

चिकित्सा :

यदि रक्त-स्राव बहुत तेजी से नहीं हो रहा तो प्रायः कोई समस्या नहीं होती। महिला को बिस्तर में रहना चाहिए। गर्भपात में भी उन्हीं सब सावधानियों का ख्याल रखना चाहिए जो प्रसव के विषय में जरूरी समझी जाती हैं।

गर्भपात का भ्रूण १ या २ सेंटीमीटर लम्बा होता है।

३० दिन



६० दिन



यदि रक्त-स्राव काफी तेज हो या वह काफी दिनों तक होता रहे तो :

- * डाक्टर की सहायता लें । गर्भाशय को साफ करने के लिए छोटा-सा आपरेशन करना पड़ सकता है (डी० और सी०) ।
- * तेज रक्त-स्राव रुकने तक या गर्भपात के दो-तीन दिन बाद तक बिस्तर में आराम करें ।
- * यदि रक्त-स्राव काफी ज्यादा हो तो पृष्ठ ३१३ पर लिखे निर्देशों का पालन करें ।
- * यदि बुखार या छूत के दूसरे लक्षण प्रकट हों तो 'प्रसव के बुखार की तरह ही उनका भी इलाज करें (देखिए पृष्ठ ३२२) ।

यदि आपको रक्त-स्राव हो रहा है और आपको गर्भ-पात का शक है तो,



तब तक लेटी रहें जब तक सब कुछ निकल न जाये और रक्त-स्राव भी रुक न जाये ।

जिन माताओं और शिशुओं को बहुत खतरा होता है

दाइयों, स्वास्थ्य कार्यकर्ताओं और परिवारिकाओं के लिए सूचना :

कुछ महिलाओं को कठिन प्रसव और प्रसव के बाद की समस्याओं का ज्यादा खतरा रहता है । उनके शिशुओं को 'कम वजन' के या बीमार होने का ज्यादा खतरा होता है । इनमें ये महिलाएं शामिल हैं : पति के बिना महिलाएं, बेघर महिलाएं, कुपोषित महिलाएं, कम आयु की महिलाएं, दिमागी रूप से कम विकास वाली महिलाएं या जिनके पहले भी बीमार या कुपोषित शिशु हुए हों ।

अक्सर यदि दाई, स्वास्थ्य कार्यकर्ता या कोई भी व्यक्ति इन महिलाओं की देखरेख करता है और उन्हें जरूरी आहार, देखभाल और साथी प्राप्त करने के विषय में सहायता करता है, तो इससे इन महिलाओं और उनके शिशुओं के जीवन में काफी ज्यादा अन्तर पड़ता है ।

इस बात का इन्तजार न करें कि जरूरतमंद आपके पास आयें ।

आप खुद उनके पास जायें ।



प्रध्याय

२०

परिवार नियोजन— उतने ही बच्चे होना जितने आप चाहें

इस परिवार में बहुत से बच्चे हैं।

इस परिवार में थोड़े बच्चे हैं।



कुछ माता-पिता चाहते हैं कि उनके यहां बहुत से बच्चे हों। जहां बहुत से बच्चे छोटी आयु (बचपन) में ही मर जाते हैं, वहां मां-बाप चाहते हैं कि उनके यहां काम में सहायता करने के लिए बहुत से बच्चे हों और बुढ़ापे में भी उनकी सेवा करने के लिए कोई न कोई बच्चा हो।

अब बहुत से माता-पिता महसूस करने लगे हैं कि परिवार में ज्यादा बच्चों के कारण कई गंभीर समस्याएं पैदा हो सकती हैं। उदाहरण के लिए :

- * ज्यादा बच्चे हों तो उन्हें पढ़ाना-लिखाना, खिलाना और कपड़े आदि बाकी चीजें पूरी तरह से देना मुश्किल होता है।
- * जब माँ को बिना ज्यादा अन्तर के एक के बाद एक करके बच्चे होते रहते हैं तो वह अक्सर कमजोर हो जाती है। उसके स्तनों में ज्यादा दूध नहीं बनता। उसके बच्चों के मरने की भी आशंका रहती है (देखिए पृष्ठ ३१७)। इसके साथ ही बार-बार गर्भ धारण करने से यह भी खतरा बढ़ जाता है कि वह प्रसव में ही मर जाये। उस हालत में वह कई बच्चों को अकेला माँ के बिना ही छोड़ जायेगी।
- * यदि एक परिवार में काफी ज्यादा बच्चे होंगे तो बड़े होने पर उन सबके काम करने और फसल उगाने के लिए जमीन काफी नहीं होगी। इस तरह वे अपने परिवारों का पेट नहीं पाल सकेंगे। बच्चे भूख से मरने लगेंगे। यह सब कुछ कई जगहों पर अब भी हो रहा है।

भूख की इन ज्यादातर समस्याओं से बचा जा सकता है यदि धन और भूमि का सही बंटवारा हो। लेकिन इस समस्या का यह भी एक कारण है—लगातार बढ़ती हुई जनसंख्या। यदि इसी तरह परिवार लगातार बढ़े होते रहे तो एक दिन वह भी आयेगा जब लोगों की जरूरत के अनुसार न तो भूमि होगी और न आहार। तब अगर लोग आपस में बांटने का अर्थ भी जान लें, तब भी कोई सुधार नहीं हो सकेगा।

इस स्थिति में तभी सुधार होगा जब लोग—व्यक्तिगत, पारिवारिक और समुदाय के रूप में—स्वास्थ्य पर असर डालने वाले कारणों को जानें और बच्चों व आने वाली नस्लों की भलाई के लिए जरूरी कदम उठाएँ।

परिवार नियोजन और जन्म नियंत्रण



अपने परिवार को छोटा रखने के बारे में अलग-अलग माता-पिता के अलग-अलग कारण हैं। कुछेक युवा माता-पिता यह निश्चय कर सकते हैं कि वे तब तक कोई भी बच्चा पैदा नहीं करेंगे जब तक कि वे अपने वाले बच्चों के लिए कुछ बचा न लें या उनके उचित पालन-पोषण के योग्य न हो सकें। कुछ माता-पिता यह निश्चय कर सकते हैं कि उनके परिवार में थोड़े से बच्चे ही होने चाहिए। कुछ दूसरे माता-पिता यह चाहते हैं कि उनके बच्चों के बीच काफी ज्यादा (सालों का) अन्तर हो ताकि मां और बच्चे दोनों स्वस्थ रहें।

परिवार नियोजन का अर्थ है—उतने ही बच्चे होना जितने आप चाहें। और वह भी जब आप चाहें।

जब पुरुष और स्त्री यह निश्चय कर लेते हैं कि उन्हें तभी बच्चा चाहिए जब वे चाहें तो वे जन्म-नियंत्रण या गर्भ अवरोध के बहुत से माध्यमों में से किसी एक माध्यम का चुनाव करते हैं।

जो दम्पति बच्चा चाहते हैं परन्तु उनके बच्चे नहीं होते तो वे पृष्ठ २८८ अवश्य देखें।

क्या जन्म नियंत्रण करना अच्छा है ? क्या यह सुरक्षित है ?

१. क्या यह अच्छा है ?

संसार में इस बात पर बहुत अधिक चर्चा हो रही है कि क्या जन्म नियंत्रण के अलग-अलग तरीके अच्छे या सुरक्षित हैं ? कई घमों में किसी भी जन्म अवरोध के तरीके को इस्तेमाल करना मना है। बस, वे अपने आप पर रोक लगाने में ही विश्वास करते हैं कि वे सम्भोग न करें। लेकिन अब ज्यादा से ज्यादा धार्मिक नेता यह महसूस करने लगे हैं कि परिवार और समाज की भलाई और विकास के लिए आसान और सुरक्षित जन्म अवरोध के तरीके अत्यन्त महत्वपूर्ण हैं।

कई स्थानों पर ऐसा भी होता है कि यदि मां न चाहते हुए भी गर्भवती हो जाती है तो वह अपना गर्भपात (गर्भाशय में बढ़ते हुए शिशु को डाक्टरी सहायता से बाहर निकलवा देना) करवा लेती है। जिन जगहों पर गर्भपात को कानूनी स्वीकृति मिली हुई है, वहां के स्वास्थ्य केन्द्र में यह साफ और स्वस्थ स्थिति में करवाया जा सकता है और यदि यह पहले तीन महीनों में ही करवाया जाए तो आमतौर पर स्त्री को कोई खतरा नहीं होता। लेकिन बहुत सी महिलायें अनाड़ी लोगों से ऐसी जगहों पर भी गर्भ गिरवा लेती हैं जहां स्थितियां स्वास्थ्य-प्रद नहीं होती। अनगिनत महिलायें इस प्रकार गर्भ गिरवाने के कारण से ही मर जाती हैं। यदि महिलाओं को जन्म अवरोध के माध्यमों के बारे में पूरी-पूरी जानकारी दी जाये तो इस प्रकार से गर्भ गिरवाने की जरूरत ही नहीं पड़ेगी। महिलाओं को इस दुख-तकलीफ और अकाल मृत्यु से बचाया जा सकेगा।

कुछ लोगों का विचार है कि परिवार नियोजन का दबाव उन समृद्ध देशों और लोगों की ओर से होता है जो गरीबों को अपने दबाव में रखना चाहते हैं और उनकी संख्या को सीमित रखना चाहते हैं। उधर अमीर और शक्तिशाली यह विश्वास करने को तैयार नहीं कि उनके द्वारा भूमि और दूसरे माध्यमों के अनुचित इस्तेमाल के कारण संसार भूख की ओर बढ़ रहा है। वे सिर्फ लोगों की बढ़ती हुई संख्या पर ही नजर रखते हैं। कुछ देशों में व्यवसायी लोग गरीब महिलाओं की नसबंदी कर देते हैं—यह सब जोर-जबरदस्ती से और असुरक्षित ढंग से किया जाता है या कुछ नये तरीकों का परीक्षण करने के लिए। इन सब कारणों से कई समाज-सुधारक और गरीब लोगों के नेता जन्म नियंत्रण का पूरा-पूरा विरोध करते हैं।

यह खेदजनक स्थिति है। जन्म नियंत्रण का विरोध करने की बजाय इसके गलत इस्तेमाल का विरोध किया जाना चाहिए। विरोध होना चाहिए—सामाजिक अन्याय और दोषपूर्ण भूमि और धन के बंटवारे का। यदि जन्म नियंत्रण सही ढंग से किया जाये तो यह वास्तव में गरीब लोगों को अपने अधिकारों के लिए लड़ने की ताकत देता है। लेकिन परिवार नियोजन का निर्णय और जिम्मेदारी खुद लोगों के ही हाथों में होनी चाहिए।

अपने आप इस बात का निर्णय लें कि क्या आप परिवार नियोजन करना चाहते हैं और यदि हां तो किस तरह। किसी दूसरे को अपने बारे में निर्णय न लेने दें।

२. क्या यह सुरक्षित है ?

इस पर काफी ज्यादा चर्चा की जाती रही है कि जन्म नियंत्रण के अलग-अलग माध्यम क्या सुरक्षित हैं या नहीं। जो लोग धर्म या राजनैतिक कारणों से जन्म नियंत्रण के विरोधी हैं, वे महिलाओं को इसके बारे में गलत सूचना देकर डराने की कोशिश करते हैं। कुछेक माध्यमों में बेशक थोड़ा सा खतरा होता है जो भी हो, हर स्त्री को यह महसूस करना चाहिए कि जन्म नियंत्रण गर्भ धारण से ज्यादा सुरक्षित है—विशेष रूप से जब स्त्री के पहले से भी काफी बच्चे हों।






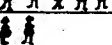

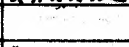
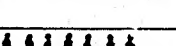
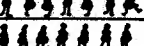

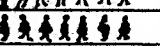
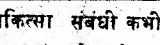

जन्म नियंत्रण के किसी भी ग्राम माध्यम में उतना खतरा नहीं होता जितना गर्भ धारण में गंभीर बीमारी और मृत्यु का खतरा होता है।

मुंह द्वारा सेवन की जाने वाली जन्म नियंत्रण की गोलियों के खतरे के बारे में काफी कुछ कहा जाता है। लेकिन देखा जाये तो गर्भ धारण करने में इससे कहीं ज्यादा खतरे होते हैं। यह गोलियां गर्भ धारण को रोकने के लिए अधिकतर स्त्रियों में प्रभावशाली होती हैं और सुरक्षित भी—उनके जीवन को बचाने में—दूसरे कम खतरनाक और कम असर वाले तरीकों के मुकाबले में।

जन्म नियंत्रण के माध्यम (साधन) का चुनाव करना

अगले पृष्ठों पर जन्म नियंत्रण के कई माध्यमों (साधनों) के बारे में चर्चा की गई है। कुछेक माध्यम कुछ लोगों के लिए अधिक प्रभावशाली होते हैं, तो कुछ दूसरे लोगों के लिए वे उतने प्रभावशाली नहीं होते। इन पृष्ठों को ध्यान से पढ़ें और तब दाई, स्वास्थ्य कार्यकर्ता या डाक्टर से सलाह लें कि आपके लिए कौन-कौन से माध्यम ज्यादा प्रभावशाली होंगे। इस विषय में हर माध्यम की प्रभाव, सुरक्षा, सरलता, प्राप्त कर सकना और मूल्य की दृष्टि से जांच की जानी चाहिए। पति और पत्नी दोनों को मिलकर यह निर्णय लेना चाहिए।

जन्म नियंत्रण के अलग-अलग माध्यमों (ढंगों) का औसत प्रभाव

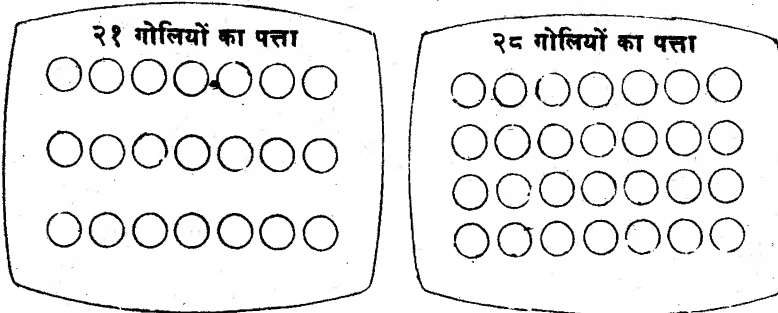
इस माध्यम का इस्तेमाल करने वाली २० महिलाओं में से...	औसतन इतनी महिलाएँ गर्भवती हो सकती हैं (माध्यम के इस्तेमाल के बाद भी)	इतनी महिलाओं को अन्य समस्याएँ पैदा होने के कारण यह माध्यम छोड़ना पड़ेगा
गोलियाँ		
निरोध (रबर का खोल)		
डायोफ्राम		
भाग		
आई. यू. डी.		
बाहर निकाल लेना		
नसबंदी		*
स्पंज		
लय		मिला-जुला
श्लेष्मा		

* नसबंदी से शल्य-चिकित्सा संबंधी कभी-कभी समस्या हो सकती है। लेकिन यह माध्यम स्थायी और पक्का होता है।

गर्भ-अवरोध की गोलियां (ओरल कॉन्ट्रासेप्टिव्स)

यदि इनका सही इस्तेमाल किया जाये तो गर्भ से बचाने के लिए 'गोली' सबसे प्रभावशाली माध्यम है। हाँ, जो महिलाएं दूसरे माध्यमों का इस्तेमाल कर सकती हों, उन्हें गर्भ-निरोधक गोलियों का इस्तेमाल नहीं करना चाहिए (पृष्ठ ३३४)। संभव हो तो ये गोलियाँ दाई या स्वास्थ्य कार्यकर्ता या ऐसे व्यक्ति द्वारा दी जानी चाहिए जो इनके इस्तेमाल के विषय में प्रशिक्षित हो।

ये गोलियाँ प्रायः २१ या २८ गोलियों वाले पत्तों के रूप में मिलती हैं। २१ गोलियों वाले पत्ते कम महंगे हैं। इनमें से भी कई कम्पनियों की गोलियाँ बाकी कम्पनियों की गोलियों से सस्ती हैं। अलग-अलग कम्पनियों की गोलियों की खुराक अलग-अलग हो सकती है। आपके लिए कौन सी गोली बेहतर रहेगी—इसे जानने के लिए हरे रंग के पृष्ठ देखिए, पृष्ठ ३८०।



गोलियाँ कैसे लें—२१ गोलियों वाला पत्ता :

पहली गोली मासिक-धर्म शुरू होने के बाद पांचवें दिन लें। मासिक धर्म शुरू होने वाले दिन को पहला दिन गिनें। उसके बाद पत्ता खत्म होने तक हर रोज एक गोली लें (कुल २१ दिन)।

एक पत्ता खत्म करने के बाद ७ दिन कोई गोली न खायें। तब दूसरा पत्ता शुरू कर दें—हर रोज एक गोली के हिसाब से।

इस प्रकार आप महीने में एक हफ्ते को छोड़कर ३ हफ्ते तक ये गोलियाँ सेवन करेंगी। प्रायः मासिक धर्म उसी सप्ताह में होगा जब आप गोलियों का सेवन नहीं कर रही होंगी। यदि मासिक-धर्म न हो तो भी एक हफ्ते के बाद अगला पत्ता शुरू कर दें—उसी तरह एक गोली रोज।

यदि आप गर्भवती नहीं होना चाहती तो गोलियों को निर्देश के अनुसार लेती रहें—एक गोली हर रोज। यदि किसी दिन आप गोली लेना भूल जायें तो अगले दिन इकट्ठी दो गोलियाँ ले लें।

२८ गोलियों का पत्ता

२१ गोलियों के पत्ते की तरह ही इसकी पहली गोली भी मासिक-धर्म शुरू होने के पांचवें दिन से लें—एक गोली हर रोज। इन २८ गोलियों में से ७ गोलियाँ अलग आकार और रंग की होंगी। इन गोलियों को बाकी सारी गोलियाँ खाने के बाद इस्तेमाल करना शुरू करें (हर रोज एक गोली)। पहला पत्ता खत्म होने के बाद अगले ही दिन से दूसरा पत्ता शुरू कर दें। इन गोलियों को चौथे हफ्ते में बन्द नहीं करना चाहिए। जब तक गर्भवती न होना चाहें तब तक इन गोलियों को लगातार खाती रहें—हर रोज एक गोली।

गोलियों के साथ किसी विशेष आहार की जरूरत नहीं होती। यदि आप सर्दी-जुकाम या दूसरे किसी रोग से बीमार भी हो जायें, तब भी इन गोलियों को लेती रहें। अगर आपने पत्ता खत्म होने से पहले ही गोलियाँ खानी बन्द कर दीं तो आपको गर्भ ठहर सकता है।

पक्षीय प्रभाव

कुछ महिलाएँ जब पहले-पहल इन गोलियों को खाना शुरू करती हैं तो उनमें प्रातः की तकलीफ, स्तनों की सूजन आदि गर्भावस्था के लक्षण प्रकट होने लगते हैं। यह इसलिए होता है क्योंकि इस गोली में भी वही रासायन (हारमोन) होते हैं जिन्हें गर्भवती महिला का शरीर उसके खून में पहुंचा देता है। इन लक्षणों का यह मतलब नहीं है कि वह अस्वस्थ है और न ही उसे गोलियां खानी बन्द करनी चाहिए। ये लक्षण २-३ महीने के बाद अपने आप ठीक हो जायेंगे। प्रातः की तकलीफ से छुटकारा पाने के लिए देखिए पृष्ठ २६४।

कुछ महिलाओं को गोलियां खाने के दौरान मासिक-धर्म में होने वाले रक्त-स्राव की मात्रा में अंतर आ सकता है। यह अन्तर प्रायः महत्वपूर्ण नहीं होता। यदि भिन्न मात्रा के हारमोन वाली दूसरी कम्पनी की गोलियां खानी शुरू कर दी जायें तो अक्सर इस तरह की समस्याएँ अपने आप ठीक हो जाती हैं। इस विषय पर हरे रंग के पृष्ठों में चर्चा की गई है, देखिए पृष्ठ ४२६।

“क्या मुंह द्वारा खाई जाने वाली गर्भ-अवरोधक गोलियां खतरनाक हैं?”

बाकी सभी दवाओं की तरह गर्भ-अवरोध की गोलियां भी कुछेक विशेष महिलाओं में गंभीर समस्याएँ पैदा कर सकती है (अगले पृष्ठ देखिये)। इन गंभीर समस्याओं में ये शामिल हैं : हृदय, फेफड़ों या मस्तिष्क में खून का जमना (देखिए आघात, पृष्ठ ३७३)। यहां एक बात जानने योग्य है। वह यह कि गर्भावस्था में खून के जमने की आशंका गोलियां लेने के दौरान होने वाली आशंका से कहीं अधिक होती है।

इन गोलियों के खाने से किसी की मृत्यु कभी-कभी, न के बराबर ही हो सकती है। औसत के हिसाब से देखा जाये तो गोली खाने की अपेक्षा प्रसव ५० गुणा अधिक खतरनाक होता है।

गर्भवती होने वाली १५,००० महिलाओं में से लगभग ७५ महिलाओं की मृत्यु होने का खतरा रहता है—गर्भावस्था व प्रसव की समस्याओं के कारण।



गोलियां खाने वाली १५,००० महिलाओं में से लगभग १ महिला की मृत्यु होने का खतरा रहता है—गोलियों के कारण।



सारांश :

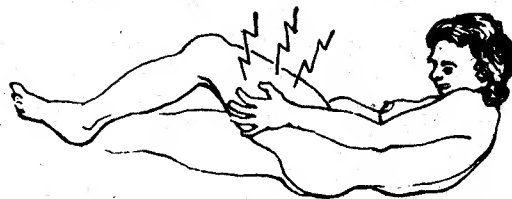
गर्भवती होने की बजाय गोलियां खाने में कहीं ज्यादा सुरक्षा है।

अधिकतर महिलाओं के लिए गर्भ-अवरोध की गोलियां सुरक्षित होती हैं। गर्भवती होने के खतरे को देखा जाये तो ये गोलियां कहीं ज्यादा सुरक्षित होंगी। हाँ, कुछेक महिलाओं के लिए गोलियां खाना और गर्भवती होना, दोनों ही खतरनाक हो सकते हैं। इन महिलाओं को जन्म नियंत्रण के दूसरे साधनों का इस्तेमाल करना चाहिए।

किन महिलाओं को जन्म नियंत्रण की गोलियाँ नहीं खानी चाहिए ?

जिन महिलाओं में निम्नलिखित लक्षण दिखाई दे रहे हों उन्हें गर्भ अवरोध की गोलियों (या टीकों) का इस्तेमाल नहीं करना चाहिए ।

* एक टांग या नितम्ब में गहरी और लगातार पीड़ा । यह एक शिरा की सूजन के कारण होती है (खून का जमना या फ्लेबाइटिस) । जन्म नियंत्रण की गोलियों का इस्तेमाल न करें । (स्फीत-शिराओं वाली महिलाएं गोलियों का सेवन कर सकती हैं । लेकिन यदि ये शिराएं सूजने लगे तो गोलियों का इस्तेमाल तुरन्त बंद कर देना चाहिए) ।



* आघात । जिस महिला में आघात (पृष्ठ ३७३) का कोई भी लक्षण दिखाई दे रहा हो, उसे इन गोलियों का इस्तेमाल नहीं करना चाहिए ।

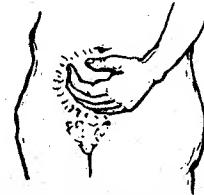


* यकृत-शोथ (हेपाटाइटिस—पृष्ठ २०६), सिरहासिस (पृष्ठ ३७४) और जिगर की दूसरी बीमारियाँ ।

जिन महिलाओं को इनमें से कोई रोग हों, या जिन महिलाओं की आँखें गर्भावस्था के दौरान पीली हुई हों, उन्हें इन गोलियों का इस्तेमाल नहीं करना चाहिए । बेहतर तो यह है कि यकृत-शोथ (पीलिया आदि) होने के बाद एक वर्ष तक अवरोधक गोलियाँ न खायी जायें ।



* केन्सर । यदि आपको कभी स्तन या गर्भाशय के केन्सर का संदेह हो या वह हुआ हो तो अवरोध की गोलियों का इस्तेमाल न करें । गर्भ-अवरोध को गोलियाँ शुरू करने से पहले अपने स्तनों को ध्यान से देखिए (पृष्ठ ३२५) । कई स्वास्थ्य केन्द्रों में सरविक्स या गर्भाशय द्वार के केन्सर की जाँच भी की जाती है । गर्भ-अवरोध की गोलियों से केन्सर होता तो नहीं है, लेकिन यदि वह पहले से हो तो इन गोलियों से स्थिति ज्यादा बिगड़ सकती है ।



* जो महिलाएं अपने शिशुओं को स्तन-पान कराती हैं, उन्हें इन गोलियों का इस्तेमाल नहीं करना चाहिए ।

जब शरीर को कुछेक विशेष रोग हों तो गर्भ-अवरोध की गोलियाँ उसे और बढ़ा सकती हैं । यदि निम्नलिखित में से आपको कोई रोग हो तो गर्भ-अवरोध की गोलियों की बजाय किसी और साधन का इस्तेमाल करें ।

* अधसीसी (पृष्ठ १६६) । जिन महिलाओं को अधसीसी या आधे सिर की स्थायी पीड़ा वाला रोग हो, उन्हें ये गोलियाँ नहीं लेनी चाहिए । लेकिन सामान्य सिरदर्द जो एस्प्रीन से ठीक हो जाता है, वह अधसीसी नहीं होता । ऐसी स्थिति में गोलियाँ ली जा सकती हैं ।

* पांशों की सूजन के साथ मूत्रीय छूत (पृष्ठ २७८) ।

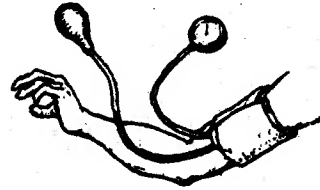
* हृदय रोग (पृष्ठ ३७१) ।

* जिन महिलाओं को मासिक-धर्म में काफी ज्यादा खून निकलता हो ।

अगर आपको दमा, तपेदिक, मधुमेह या मिरगी नामक रोग है तो इन गोलियों को खाने से पहले डाक्टर की सलाह लें । प्रायः इन रोगों के होते हुए भी ज्यादातर महिलाएं गर्भ-अवरोधक गोलियों का सेवन कर सकती हैं । इनसे उन्हें कोई नुकसान नहीं होता ।

गर्भ-अवरोध की गोलियाँ खाते हुए महिलाओं को निम्नलिखित सावधानियाँ बरतनी चाहिए :

१. हर महीने अपने स्तनों की जाँच करें कि वहाँ कोई गिल्टी या केन्सर के लक्षण तो नहीं हैं (देखिए पृष्ठ ३२५) ।
२. हर छः महीनों के बाद अपने रक्तचाप की जाँच करायें ।



३. पृष्ठ ३३४ पर लिखी समस्याओं के लक्षणों की जाँच करें। विशेष रूप से :—

- तेज और बार-बार होने वाली भ्रमसीसी (पृष्ठ १६६) ।
- चक्कर आना, सिरदर्द या बेहोशी जिसके कारण देखना, बोलना और चेहरे या शरीर के किसी भाग को हिलाना मुश्किल हो जाता है (देखिये आघात, पृष्ठ ३७३) ।
- एक टांग या नितम्ब में दर्द के साथ ही सूजन (खून के जमने की संभावना) ।
- छाती में तेज या अक्सर रहने वाला दर्द (देखिए हृदय रोग, पृष्ठ ३७१) ।

यदि इनमें से कोई लक्षण दिखाई दे तो गोलियों का इस्तेमाल बन्द कर दें और डाक्टरी सलाह लें। इसके साथ ही किसी और साधन से गर्भ ठहरने से रोकें, क्योंकि ऊपर लिखे लक्षण गर्भावस्था के लिए भी बहुत खतरनाक हो सकते हैं।

गर्भ-निरोध की गोलियों के बारे में प्रश्न और उत्तर

	<p>कुछ लोगों का कहना है कि गर्भ-निरोधक गोलियों के इस्तेमाल से केन्सर हो जाता है। क्या यह सच है ?</p>	<p>नहीं, लेकिन अगर छाती या गर्भाशय का केन्सर पहले से हो तो ये गोलियाँ उसे और बढ़ा सकती हैं।</p>
	<p>यदि महिला गोलियाँ खाना बन्द कर दे तो क्या उसे फिर से बच्चा हो सकता है ?</p>	<p>हाँ। (लेकिन कभी-कभी गोलियाँ बन्द करने के बाद महिला एक या दो महीने तक गर्भवती नहीं हो पाती।)</p>
	<p>जो महिलाएं गर्भ-अवरोध की गोलियों का सेवन करती हैं, क्या उन्हें जुड़वाँ या विकृत बच्चे पैदा होने की ज्यादा आशंका होती है।</p>	<p>नहीं। कोई इन गोलियों को खाये या न खाये, लेकिन ये स्थितियाँ सबके लिए एक समान होती हैं।</p>
	<p>क्या यह सही है कि गोलियाँ खाने से छाती का दूध सूख जाता है ?</p>	<p>ज्यादातर महिलाओं को कोई फर्क नहीं पड़ता। लेकिन कुछ महिलाएं जब ये गोलियाँ खाना शुरू करती हैं तो उनके स्तनों में से दूध कम निकलने लगता है। कई बार तो निकलता ही नहीं। इस कारण स्तन-पान कराने वाली महिलाओं को पहले छः महीने तक किसी और साधन का प्रयोग करना चाहिए। छः महीने के बाद वे गोलियाँ लेना शुरू कर सकती हैं।</p>

गर्भ-निरोधक गोलियों के चुनाव के विषय में जानकारी के लिए हरे रंग के पृष्ठ देखिए, पृष्ठ ४२५ ।

जन्म-नियंत्रण के दूसरे साधन (माध्यम, ढंग)

कन्डोम (रबड़, निरोध) पतले रबड़ की थैली की तरह होता है जिसे पुरुष संभोग (मैथुन) करते समय अपने शिश्न के ऊपर चढ़ा लेता है। प्रायः इसे पहनने से गर्भ नहीं ठहरता। यह रतिरोग से भी बचाता है, लेकिन इस विषय में यह माध्यम पूरी तरह से सुरक्षित नहीं है।

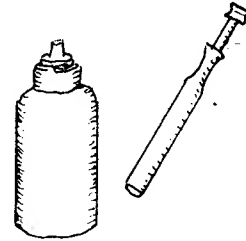
ये निरोध प्रायः हर जगह मिलते हैं। इसकी कुछ किस्में महंगी हैं और कुछ काफी सस्ती। इस्तेमाल करने से पहले इसमें पानी भरकर देख लें कि कहीं उसमें छेद तो नहीं है।



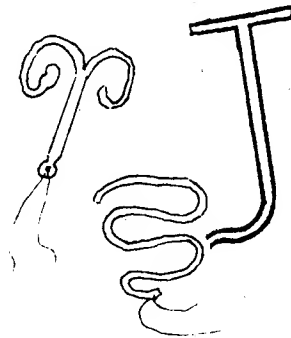
डायाफ्राम पतले रबड़ की कटोरी की तरह होता है। मैथुन करते समय महिला इसे अपनी योनि के अन्दर लगाती है। मैथुन से ६ घंटे बाद तक यह वहीं रहना चाहिए। यदि इसे गर्भ-निरोधक क्रीम या जैली के साथ इस्तेमाल किया जाये तो यह पूर्ण सुरक्षित साधन हो सकता है। अलग-अलग महिलाओं के लिए डायाफ्राम के अलग-अलग माप (साइज) की जरूरत होती है, इसलिए इसे लगाने का काम दाई या स्वास्थ्य-कार्यकर्ता द्वारा किया जाना चाहिए। डायाफ्राम की नियमित रूप से जाँच करें और हर साल बाद नया लगायें। यह साधन काफी सस्ता है। डायाफ्राम महंगा नहीं होता।



गर्भ-अवरोधक झाग द्यूब और शीशी के रूप में मिलती है। महिला एक विशेष दवा लगाने वाली वस्तु से इसे अपनी योनि में डालती है। इसे मैथुन से एक घण्टे से ज्यादा पहले नहीं डाला जाना चाहिए। बाद में भी लगभग ६ घण्टे तक इसे वहीं रहने देना चाहिए। इसे हर मैथुन से पहले डालना चाहिए। एक रात में यदि कई बार मैथुन करना हो तो इसे भी उतनी ही बार डालें। यह काफी सुरक्षित साधन है, यदि इसका प्रयोग सही तरीके से किया जाये।



आई० यू० डी० प्लास्टिक (कभी-कभी धातु) की बनी होती है। इसे विशेष रूप से प्रशिक्षित स्वास्थ्य-कार्यकर्ता या दाई ही गर्भाशय के अन्दर रखती है। जब तक यह गर्भाशय में रहे, तब तक गर्भ नहीं ठहरता। कुछ महिलाओं के गर्भाशय से यह अपने आप निकल जाता है। हर बार मासिक धर्म के बाद जाँच करें कि क्या आई० यू० डी० अपनी सही जगह पर है। कुछ महिलाओं को इससे दर्द, बेचैनी और कभी-कभी गम्भीर समस्याएँ भी पैदा हो जाती हैं, लेकिन कुछ महिलाओं को यह बिल्कुल भी तकलीफ नहीं देती। इन महिलाओं के लिए आई० यू० डी० सबसे सरल और सस्ता साधन हो सकता है।



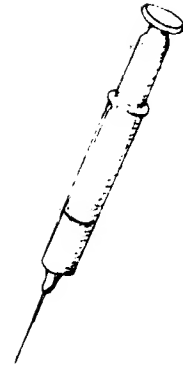
बाहर निकालना एक ऐसा ढंग है जिसमें पुरुष वीर्य निकलने से पहले ही अपने शिश्न को स्त्री के अन्दर से निकाल लेता है। यह माध्यम भी शायद बहुत अच्छा है, लेकिन दम्पति के लिए बाधा डालने वाला या व्याकुल करने वाला हो सकता है। इसके साथ ही वह पूर्ण सुरक्षित भी नहीं है, क्योंकि पूरा वीर्य निकलने से पहले भी पुरुष का थोड़ा सा वीर्य निकल सकता है जिसके कारण गर्भ ठहर सकता है।

मासिक-धर्म जारी रखना यदि मासिक-धर्म न आये तो उसके बाद दस दिन के अंदर-अंदर स्वास्थ्य-केन्द्र में जाकर महिला अपने मासिक-धर्म को जारी करवा सकती है। लेकिन इसे गर्भ रोकने के साधन के रूप में इस्तेमाल न करें। गर्भ को रोकने वाले दूसरे साधनों का प्रयोग करना ही उत्तम है।

उन लोगों के लिए गर्भ रोकने के साधन जिन्हें अब और बच्चे नहीं चाहिए

टीके : कुछ विशेष टीके होते हैं जो गर्भ को ठहरने से रोकते हैं। उनमें से एक है—डैपो प्रोवेरा। हर तीसरे महीने के बाद प्रायः एक टीका लगाया जाता है। इन टीकों के लगने के बाद कभी-कभी स्त्री गर्भवती बन ही नहीं सकती। इसलिए जिन महिलाओं को अब और बच्चे नहीं चाहिए, उन्हें इस माध्यम का इस्तेमाल करना चाहिए। इसके प्रभाव और ली जाने वाली सावधानियां भी गर्भ-अवरोध की गोलियों जैसी ही हैं।

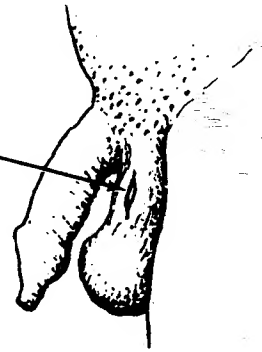
ये टीके उन महिलाओं के लिए बहुत ही अच्छे हैं जिन्हें अब और बच्चे बिल्कुल नहीं चाहिए। जो महिलाएं गोलियां खाना भूल जाती हैं या दूसरी तरह की मुश्किल महसूस करती हों—उनके लिए विशेष रूप से टीकों वाला गर्भ-अवरोधक उत्तम है।



नसबंदी (अफलदायी बनाना) यह साधन उन लोगों के लिए है जिन्हें अब और बच्चे बिल्कुल नहीं चाहिए। पुरुषों और स्त्रियों, दोनों ही की साधारण आपरेशन द्वारा नसबंदी की जा सकती है। हमारे देश में ये आपरेशन मुफ्त होते हैं। स्वास्थ्य केन्द्र में जाकर पता करें।

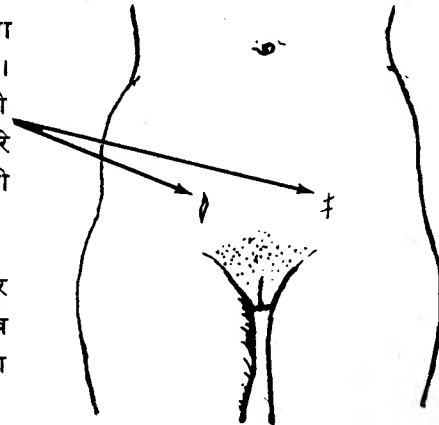
- * पुरुषों को किये जाने वाले आपरेशन को नसबंदी कहा जाता है। इसमें अंडकोष से जाने वाली नली को काटकर बांध दिया जाता है। यह आपरेशन कोई भी डाक्टर अपने कमरे में या स्वास्थ्य केंद्र में कर सकता है।

इस आपरेशन का पुरुष की यौन-शक्ति और यौन-सुख पर कोई बुरा असर नहीं पड़ता। वीर्य पहले की तरह निकलता है, लेकिन उसमें शुक्राणु (स्पर्म) नहीं होते।



- * स्त्रियों को किये जाने वाले आपरेशन को ट्यूबल लिगेशन कहा जाता है। इसका मतलब है—नलिकाओं को बांधना यह आपरेशन सरलतापूर्वक तत्काल किया जा सकता है। आमतौर पर इसके लिए स्त्री को सुलाने की जरूरत भी नहीं पड़ती। इसमें पेट के निचले हिस्से में छोटे-छोटे चीरे लगाये जाते हैं ताकि अण्डाशय (जहाँ अण्डे बनते हैं) की नली को काटकर बांधा जा सके।

इस आपरेशन का स्त्री के मासिक-धर्म या यौन-शक्ति पर कोई बुरा प्रभाव नहीं पड़ता। इस आपरेशन के बाद तो वास्तव में यौन-सुख ज्यादा मिलता है क्योंकि उसे गर्भवती होने का खतरा नहीं रहता।



गर्भ रोकने के घरेलू नुस्खे (तरीके)

हर जगह पर गर्भ रोकने या गर्भ गिराने के अपने ही "घरेलू नुस्खे" होते हैं। लेकिन अक्सर ये घरेलू नुस्खे या तो बेअसर होते हैं या खतरनाक। उदाहरण के लिए, कुछ महिलाएं सोचती हैं कि मैथुन के बाद यदि योनि को अच्छी तरह धो लिया जाये या पेशाब कर लिया जाए तो गर्भ नहीं ठहरता, लेकिन यह सही नहीं है।

स्पंज तरीका : यह एक ऐसा घरेलू ढंग है जो हानिकारक नहीं है और कभी-कभी यह गर्भ-निरोध का एक साधन साबित हो सकता है। लेकिन आप इस ढंग पर पूरा विश्वास नहीं कर सकते कि यह गर्भ को नहीं ठहरने देगा। इस कारण से इस ढंग का तभी इस्तेमाल करना चाहिए, जब और कोई साधन उपलब्ध न हो।

इसके लिए आपको एक स्पंज चाहिए और सिरका, नींबू या नमक में से कोई भी एक चीज। इसके लिए समुद्री स्पंज या साधारण स्पंज, किसी को भी काम में लाया जा सकता है। यदि स्पंज न मिले तो नर्म कपड़े की छोटी-सी गेंद या रूई का इस्तेमाल किया जा सकता है।

* फिर यह मिश्रण बनायें :

एक कप पानी में दो बड़े चम्मच सिरका

या

एक कप पानी में एक छोटा चम्मच नींबू का रस

या

चार चम्मच पानी में एक चम्मच नमक

* स्पंज ऊपर लिखे किसी भी एक घोल में डुबो लें।

* फिर मैथुन करने से कुछ समय पहले या ज्यादा से ज्यादा एक घण्टा पहले इस स्पंज को अपनी योनि में काफी अन्दर रख दें।

* मैथुन के ६ घंटे बाद तक स्पंज को उसी जगह रहने दें। तब इसे बाहर निकाल लें। अगर उसे निकालना मुश्किल लगे तो अगली बार उसके साथ एक पतला सा रिबन या धागा भी बांध दें ताकि उसे आसानी से बाहर निकाला जा सके।

इस स्पंज को धोकर कई बार तक इस्तेमाल किया जा सकता है।

ऊपर लिखे किसी भी घोल को पहले से बना कर आप उसे एक बोतल में रख सकते हैं।

स्तनपान : जब तक मां अपने शिशु को स्तन-पान कराती रहे, तब तक उसके गर्भवती होने की संभावना कम रहती है—विशेष रूप से तब तक जब तक कि शिशु केवल मां का दूध ही पीता हो। जब शिशु स्तन-पान के साथ ही दूसरा आहार भी खाने लगे तो मां के गर्भवती हो जाने की ज्यादा संभावना रहती है—यानी ४ से ६ महीने के बाद। इसलिए बेहतर हो कि शिशु की ३-४ माह की आयु के बाद मां गर्भ रोकने के किसी साधन का इस्तेमाल करने लगे। जितनी जल्दी मां गर्भ रोकने के साधन का इस्तेमाल शुरू कर देगी, उसके गर्भवती होने की संभावनायें उतनी ही कम होंगी (शिशु की ६ महीने की आयु होने से पहले गर्भ-अवरोध की गोलियों के अलावा कोई भी साधन अपनाना शुरू कर दें, क्योंकि गोलियों से किसी-किसी मां के स्तनों में दूध कम बनता है)।



ऐसे तरीके जो कम प्रभावशाली होते हैं

लय वाला तरीका :

यह ढंग गर्भ रोकने के लिए बहुत ज्यादा प्रभावशाली नहीं है। हां इस पर कोई खर्च नहीं करना पड़ता—यह लाभ जरूर है। यह ढंग उन महिलाओं के लिए प्रभावशाली हो सकता है जिनका मासिक-धर्म लगभग नियमित होता हो—यानी लगभग हर २८ दिन के बाद। इसके साथ ही हर महीने में एक सप्ताह मैथुन न करने के लिए पति और पत्नी दोनों का इरादा पक्का होना चाहिए।

प्रायः हर महिला के गर्भवती होने की सम्भावना मासिक-चक्र के आठ दिनों में ही रहती है—ये उसके फलयुक्त या उपजाऊ दिन कहे जा सकते हैं। ये आठ दिन उसके मासिक-चक्र के ठीक बीचो-बीच आते हैं। इन आठ दिनों का पहला दिन मासिक-धर्म शुरू होने के पहले दिन से दस दिन बाद शुरू होता है। गर्भ से बचने के लिए महिला को इन आठ दिनों में अपने पुरुष के साथ मैथुन नहीं करना चाहिए। महीने के बाकी दिनों में उसके गर्भवती होने की सम्भावना कम रहती है।

इस बारे में कोई गड़बड़ी न हो जाये, इसलिए महिला को एक कैलेंडर में इन आठ दिनों के नीचे रेखा खींच लेनी चाहिए जिनके दौरान उसने मैथुन नहीं करना।

उदाहरण के लिए : मान लीजिये कि आपका मासिक-धर्म मई महीने के पाँचवें दिन शुरू होता है।

इस तरह निशान लगा लें :

तब १० दिन गिनें। फिर दसवें दिन से रेखा लगानी शुरू करके अगले आठ दिनों के नीचे रेखा लगा लें—इस तरह :

MAY						
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

इन फलयुक्त ८ दिनों के दौरान मैथुन न करें।

अब मान लीजिये कि आपको अगली बार मासिक-धर्म १ जून को शुरू होता है। इस बार भी उसी हिसाब से निशान लगा लें—इस तरह :

JUNE						
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

अब फिर उसी तरह १ जून के बाद १० दिन गिनें और दसवें दिन से रेखा खींचनी शुरू कर दें—आठ दिनों के लिए। इन्हीं आठ दिनों में आपने सम्भोग या मैथुन नहीं करना है।

यदि पति और पत्नी ध्यान से मासिक-क्रम का ब्योरा रखें और बीच के ८ दिनों में मैथुन न करें तो उन्हें वर्षों तक बच्चा पैदा होने की सम्भावना नहीं रहती। जो भी हो, इस हिसाब-किताब में बहुत थोड़े लोग ही सफल हो पाते हैं। यह ढंग कोई बहुत ज्यादा सुरक्षित माध्यम नहीं है। हां, अगर इस ढंग का डायग्राम या निरोध के साथ ही इस्तेमाल किया जाये, तो सफलता मिल सकती है।

श्लेष्मा वाला ढंग

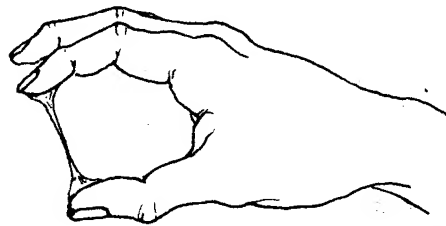
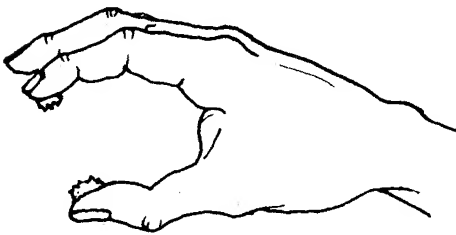
यह लय ढंग का ही दूसरा रूप है जिसे बहुत से धार्मिक समूह प्रोत्साहन दे रहे हैं। कुछ लोगों के लिए यह बहुत प्रभावशाली है, लेकिन कुछ दूसरे लोगों के लिए नहीं। सामान्य रूप से यह गर्भ रोकने का सुरक्षित साधन नहीं माना जा सकता। यह बात जरूर है कि इसका कोई मूल्य नहीं और गर्भ ठहरने के अलावा न ही कोई दूसरा खतरा ही है।

मासिक-धर्म के दिनों को छोड़कर महिला को अपने योनि के श्लेष्मा की जांच करनी चाहिए।

एक साफ उंगली से अपनी योनि में से थोड़ी सी श्लेष्मा लें और उसे उंगली और अंगुठ के बीच में रख कर इस तरह खींचने की कोशिश करें :

जब तक श्लेष्मा लेई की तरह सख्त (चिकनी या चिपचिपी नहीं) हो, तब तक आप गर्भवती नहीं बन सकतीं और मैथुन कर सकती हैं।

जब श्लेष्मा कच्चे अण्डे की तरह चिकनी और चिपचिपी होने लगे या उंगलियों के बीच रखने में उसकी तार खिंच जाये तो मैथुन करने से आप गर्भवती हो सकती हैं। इसलिए जब श्लेष्मा चिकनी व चिपचिपी हो या तार की तरह खिंचे तो मैथुन न करें।



मासिक-चक्र के आध-बीच वाले दिनों में श्लेष्मा चिपचिपी होने लगती है। ये वही दिन हैं जब आप लय ढंग को प्रयोग करते हुए मैथुन नहीं करतीं।

पूरी तरह सुरक्षित होने के लिए लय और श्लेष्मा वाले दोनों ढंगों का साथ-साथ इस्तेमाल करें। अधिक सुरक्षा के लिए नीचे देखिए :

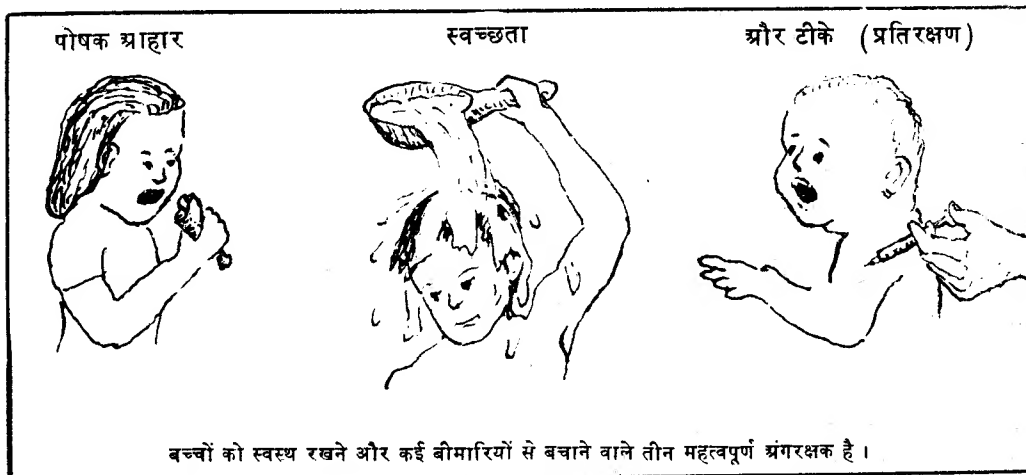
मिला-जुला ढंग

यदि आप गर्भवती न होने के लिए पूरी तरह सुरक्षा चाहती हैं तो एक ही समय में एक की बजाये दो ढंगों का इस्तेमाल करना बेहतर रहता है। लय या श्लेष्मा, इन दोनों में से किसी एक ढंग को निरोध, डायफ्राम, भाग या स्पंज के साथ इस्तेमाल में लाया जाये तो यह काफी सुरक्षित साधन हो जाता है। इसी प्रकार यदि पुरुष निरोध लगा लें और स्त्री डायफ्राम या भाग का प्रयोग करें तो गर्भ ठहरने की सम्भावना बहुत ही कम, न के बराबर होती है।

शक्ति परिवार के सदस्यों की संख्या में नहीं होती। वह होती है खाने के लिए पर्याप्त आहार प्राप्त करने में। अपने परिवार को सीमित रखने के बारे में विचार करें।

बच्चों का स्वास्थ्य और उनके रोग

बच्चों की स्वास्थ्य रक्षा के लिए क्या करें



बच्चों को स्वस्थ रखने और कई बीमारियों से बचाने वाले तीन महत्वपूर्ण अंगरक्षक हैं।

अध्याय ११ और १२ में पोषक आहार, स्वच्छता और प्रतिरक्षण टीकों के विषय में ज्यादा विस्तार से बताया गया है। माता-पिता को चाहिए कि इन अध्यायों को ध्यान से पढ़ें और उस ज्ञान को बच्चों की देखभाल के लिए इस्तेमाल करें और अपने बच्चों को सिखायें भी। मुख्य बातों पर यहां दुबारा से चर्चा की जा रही है।

पोषक आहार :

बच्चों को अति पौष्टिक आहार मिलना चाहिए ताकि उनका उचित रूप से विकास हो और वे बीमार न पड़ें।

अलग-अलग आयु के बच्चों के लिए श्रेष्ठ आहार ये हैं :

- * पहले दो महीने तक स्तनपान के सिवा और कुछ नहीं।
- * २ महीने से एक वर्ष की आयु तक : स्तनपान के साथ ही बच्चों को दूसरे पौष्टिक आहार दें—जैसे कि मसले हुए धान्य, फलियाँ, पकी हुई सब्जियाँ, अंडे, मांस और फलों की सबजियाँ।
- * १ वर्ष से अधिक आयु : हर एक भोजन में शरीर-निर्माण करने वाले और संरक्षी आहार होने चाहिए—विशेष रूप से दूध और दूध से बनी चीजें, फलियाँ, दालें, गिरी वाले आहार, फल, सब्जियाँ, अण्डे, मुर्गा, मछली और मांस। इनके साथ ही ऊर्जा आहारों की भी काफी मात्रा दें—जैसे कि चावल, मकई, गेहूं, आलू या दक्षिणी मूल।
- * सबसे महत्वपूर्ण तो यह है कि बच्चों को काफी मात्रा में खाने को आहार मिलना चाहिए।
- * हर माता-पिता को यह चाहिए कि वे अपने बच्चों की कुपोषण संबंधी जाँच करते रहें और उन्हें जो अच्छे से अच्छा आहार दे सकें, देते रहें।

स्वच्छता :

बच्चे स्वस्थ तभी रह सकते हैं जब उनके गांव, उनके घरों और उनको साफ रखा जाये। अध्याय १२ में बताये गये सफाई के नियमों का पालन करें। बच्चों को भी वैसा ही करने को कहें—उन्हें स्वच्छता का महत्व भी समझाएँ। यहां हम कुछेक महत्वपूर्ण निर्देशों को दुहरा रहे हैं :

- * बच्चों को अक्सर नहलाएँ और उनके कपड़े बदलें।
- * बच्चों को सिखायें कि वे सुबह उठने पर, टट्टी जाने के बाद और कुछ भी खाने से पहले अपने हाथों को अच्छी तरह धोयें।
- * शौचालय बनायें—बच्चों को शौचालय का इस्तेमाल करना सिखायें।
- * बच्चों को नंगे पांव न घूमने दें—उन्हें जूते या चप्पल पहनायें।
- * बच्चों को दातुन या ब्रश करना सिखायें। उन्हें ज्यादा मिसरी, मिठाइयां या मीठे शर्बत आदि न दें।
- * बच्चों के नाखूनों को छोटा-छोटा काटकर रखें।
- * उन बच्चों को जो बीमार हैं या घावों, खुजली, जुआं और दाद से पीड़ित हैं, स्वस्थ बच्चों के साथ खेलने या सोने न दें।
- * यदि बच्चों को खुजली, दाद, आंत-कृमि या दूसरे छुतहा रोग हो जायें जो कि एक बच्चे से दूसरे बच्चे को आसानी से लग जाते हैं तो उनका जल्दी से जल्दी इलाज करें।
- * बच्चों को मिट्टी आदि गंदी चीजें न खाने दें। कुत्तों को उनका मुंह न चाटने दें।
- * सूअरों, कुत्तों और मुर्ग-मुर्गियों को घर में न आने दें।
- * उबला हुआ शुद्ध पानी प्रयोग में लायें। गिशुओं के लिए तो यह बहुत ही जरूरी है।

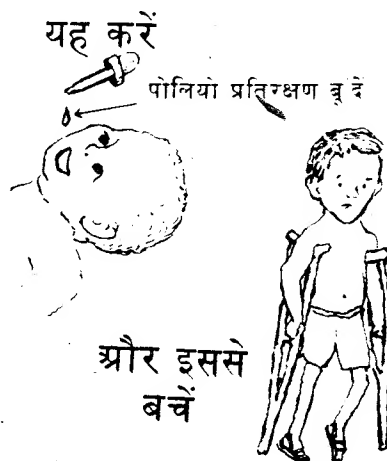
टीके (प्रतिरक्षण)

प्रतिरक्षण टीके बच्चों को कई खतरनाक बीमारियों से बचाने हैं—जैसे कि काली खांसी, डिफ्थीरिया, धनुर्वात, चेचक, पोलियो (अघरंग), खसरा और तपेदिक।

बच्चों को शुरू के महीनों में ही अलग-अलग प्रतिरक्षण टीके लगवा लें। इस बारे में पृष्ठ १७५ पर चर्चा की गयी है। पोलियो की पहली वृद्धि बच्चों को दो महीने की आयु से पहले ही दी जानी चाहिए क्योंकि पोलियो का खतरा एक वर्ष तक के बच्चों को अधिक होता है।

महत्वपूर्ण : पूर्ण सुरक्षा के लिए डी.पी.टी. (डिफ्थीरिया, काली खांसी, धनुर्वात) और पोलियो प्रतिरक्षण लगातार तीन महीनों तक हर महीने देना चाहिए। उसके एक साल के बाद ये एक बार फिर से दें।

नवजान गिशुओं को धनुर्वात से बचाने के लिए उनकी माताओं को गर्भावस्था के दौरान धनुर्वात के विरुद्ध टीका लगायें (देखिए पृष्ठ २६६)।



ध्यान से अपने बच्चों को सभी आवश्यक टीके (प्रतिरक्षण) लगवायें

बच्चों का विकास और 'पांच वर्ष से कम आयु के बच्चों के लिए कार्ड'।

एक स्वस्थ बच्चे का लगातार विकास होता है। यदि बच्चा पौष्टिक आहार खाये और उसे कोई गंभीर रोग न हो तो उसका हर महीने वजन बढ़ता है।

जिस बच्चे का उचित विकास होता है, वह स्वस्थ है।



जिस बच्चे का ग्राम बच्चों की तरह वजन नहीं बढ़ता या जिसका वजन बढ़ना बंद हो गया है या जिसका वजन बढ़ने की बजाय घट रहा है, वह बीमार है। हो सकता है कि उसे उचित पौष्टिक आहार न मिल रहा हो, या उसे कोई गंभीर रोग हो या ये दोनों बातें हों।

बच्चा स्वस्थ है और उसे पौष्टिक आहार की उचित मात्रा मिल रही है—इस बात की जांच करने के दो तरीके हैं : उसकी बांह को मापना (देखिए पृष्ठ १३२) और हर महीने उसका वजन तोलकर देखना कि क्या वह हर महीने बढ़ रहा है या नहीं। यदि बच्चे के मासिक-वजन को 'स्वास्थ्य का मार्ग' नामक चार्ट पर अंकित किया जाये तो एक नजर में ही यह जाना जा सकता है कि बच्चे का वजन सामान्य रूप से बढ़ रहा है या नहीं।

अगले पृष्ठ पर पांच वर्ष से कम आयु के बच्चों का कार्ड बना हुआ है। इस कार्ड को काटकर उसकी और प्रतियां बनाई जा सकती हैं। इससे भी ज्यादा प्रति चाहिए हों तो बने-बनाए कार्ड प्राप्त किए जा सकते हैं (हिंदी अंग्रेजी व सभी अन्य भारतीय भाषाओं में छपे कार्ड इस पते से यंगाये जा सकते हैं) :

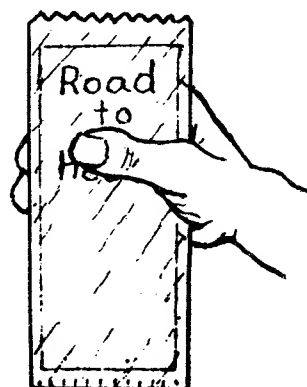
वालंटरी हैल्थ एसोसिएशन आफ इंडिया
सी-१४, कम्युनिटी सेंटर
सफदरजंग डिवाइलपमेंट एरिया
नयी दिल्ली-११००१६
भारत

बांह की मोटाई को मापने वाली विशेष पट्टी भी आप ऊपर लिखे पते से मंगवा सकते हैं।

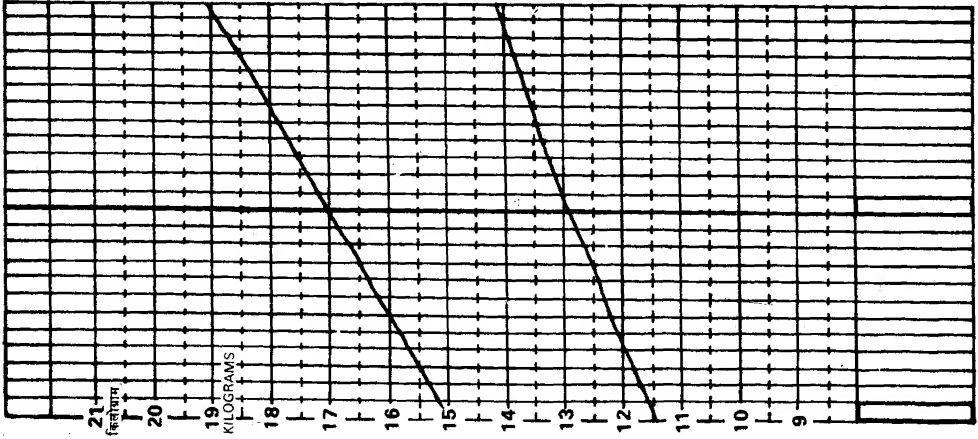
इसी तरह के चार्ट स्थानीय भाषाओं में कई देशों में छापे जाते हैं।

हर मां के लिए अपने पांच वर्ष से कम आयु के बच्चों के लिए यह रखना बहुत महत्वपूर्ण है। यदि कहीं पास में 'पांच वर्ष से कम आयु के बच्चों के लिए' स्वास्थ्य केन्द्र हो तो मां हर महीने अपने बच्चों और चार्टों को वहां ले जा सकती है ताकि बच्चों के वजन और उनके स्वास्थ्य की पूरी जांच की जा सके। स्वास्थ्य कार्यकर्ता चार्ट के विषय में और उसके इस्तेमाल के बारे में महत्वपूर्ण बातें बता सकेगा।

इस चार्ट की सुरक्षा के लिए उसे प्लास्टिक के लिफाके में इस तरह रखिये।



बच्चों का स्वास्थ्य रिकार्ड जन्म से 5 साल तक CHILD HEALTH RECORD Birth to Five Years



चौथा साल
FOURTH YEAR

पाँचवा साल
FIFTH YEAR

Voluntary Health Association of India
C-14, Community Centre, S. D. A.
New Delhi-110016.

दी गई तारीख लिखो Write date given	1	2	3	4	5
तपेदिक का टीका BCG against T B					
अधरग (पोलियो) Polio					
गला पोट, झाली वाली धनुर्वात Triple (D P T)					
टाइफाइड Typhoid					
अन्य Other					
अन्य Other					

याद रखिये REMEMBER

- बच्चे का वजन हर महीने लेना चाहिये
Weigh the child every month
- स्वस्थ बच्चे का वजन हर महीने बढ़ेगा
A healthy child's weight will increase every month
- माँ को यह रिकार्ड अपने पास रखना चाहिये
This card must be kept with the mother

बच्चे का आहार

माँ के दूध के साथ-साथ दिन में चार या पांच बार बच्चे को यह भी दें :

4 महीने की आयु से सूजी, दलिया, केला या आलू खिलाना शुरू कीजिये।

6 महीने की आयु से इसी खाने की अधिक मात्रा बच्चे को खिलाइये।

10 महीने की आयु से बच्चे को बिना मिर्च वाली दाल, हरे पत्तों वाली सब्जों और रोटी या चावल खिलाइये।

एक साल के बच्चे को एक दिन में इतने खाने की जरूरत है : दो कटोरी चावल, दो छोटी रोटियाँ एक कटोरी दाल, आधी कटोरी हरे पत्तों वाली सब्जी, कुछ दूध, कुछ गुड़ या चीनी। (चावल के बदले आप बच्चे को रोटी खिला सकते हैं। भाजी कटोरी के चावल एक रोटी के बराबर हैं।)

जब तक हो सके बच्चे को माँ का दूध भी पिलाइये।

HR-1 HINDI/ENGLISH

सेक्टर Clinic	बच्चे का नम्बर Child's Number
बच्चे का नाम Child's Name	लड़का/लड़की Boy/Girl
माँ का नाम Mother's Name	व्यवसाय Occupation
पिता का नाम Father's Name	व्यवसाय Occupation
जन्म तिथि Date of Birth मास Month वर्ष Year	जाति या कबीला Caste or Community
गाँव का नाम Village	घर का नम्बर House No.

जन्म क्रम Birth Order	भाई/बहन के नाम Names of Brothers & Sisters	आयु Age	लिंग Sex	स्वास्थ्य State of Health

परिवार नियोजन
Family Planning
विभाजन ए
Vijay A

ध्यान योग्य कारण Reasons for Special Care



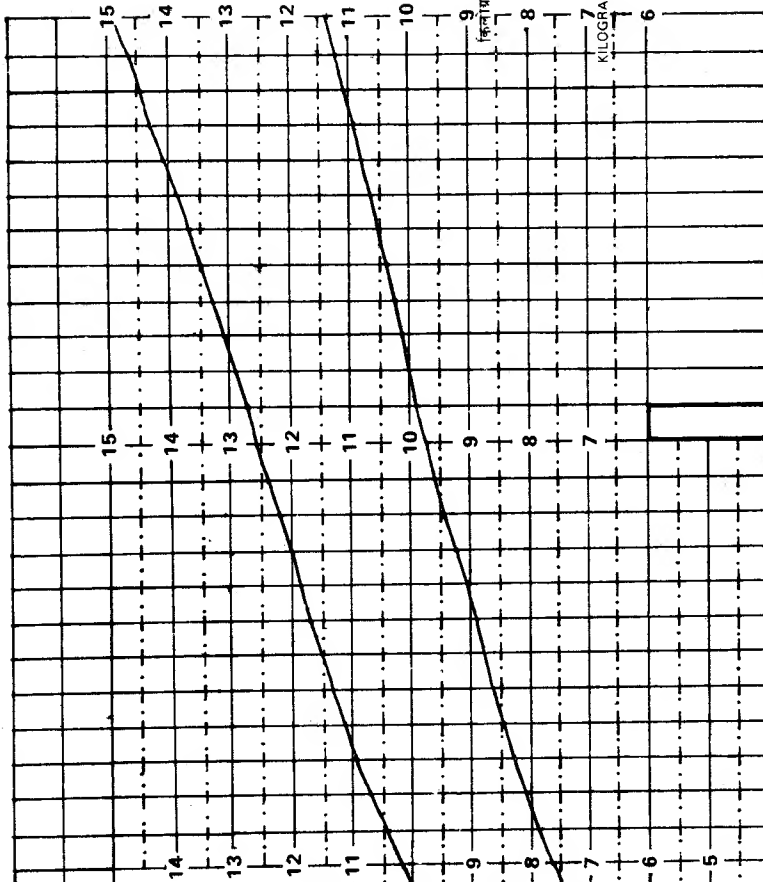
माँ का दूध बच्चे के लिए सर्वोत्तम है

किग्रा/मास

KILOGRAMS

किग्रा/मास

KILOGRAMS



तीसरा साल THIRD YEAR

दूसरा साल SECOND YEAR

पहला साल FIRST YEAR

Upper Line : 50th Centile Boys
Lower Line : 90th Centile Girls
Growth Chart for International Use, WHO, Geneva

बच्चे का विकास जांचते के लिए रेखा की दिशा की ओर ध्यान दीजिये। जैसे कि :
Watch the direction of the line showing the child's growth. For example :



अच्छा GOOD

यानि कि बच्चा अच्छी तरह

बढ़ रहा है। Means the child is growing well



खतरे का निशान DANGER SIGN

सूचित करता है बच्चे को दिन में कम से

कम ५ बार भोजन दे Suggests feeding the child atleast 5 times each day



बहुत खतरा VERY DANGEROUS

बीमारी की सम्भावना है. विशेष देखभाल

की जरूरत है। May be ill, needs special care

SIDE TWO

13 12 11

‘स्वास्थ्य का मार्ग’ चार्ट का कैसे इस्तेमाल करें

पहले, चार्ट के नीचे वाले खानों में वर्ष के महीनों का नाम लिखें।

हर वर्ष के पहले खाने में बच्चे के जन्म का महीना लिखें। यह चार्ट बताता है कि बच्चे का जन्म मार्च में हुआ है।

दूसरे, बच्चे का वजन करें।

मान लीजिए कि बच्चा अप्रैल में हुआ था।

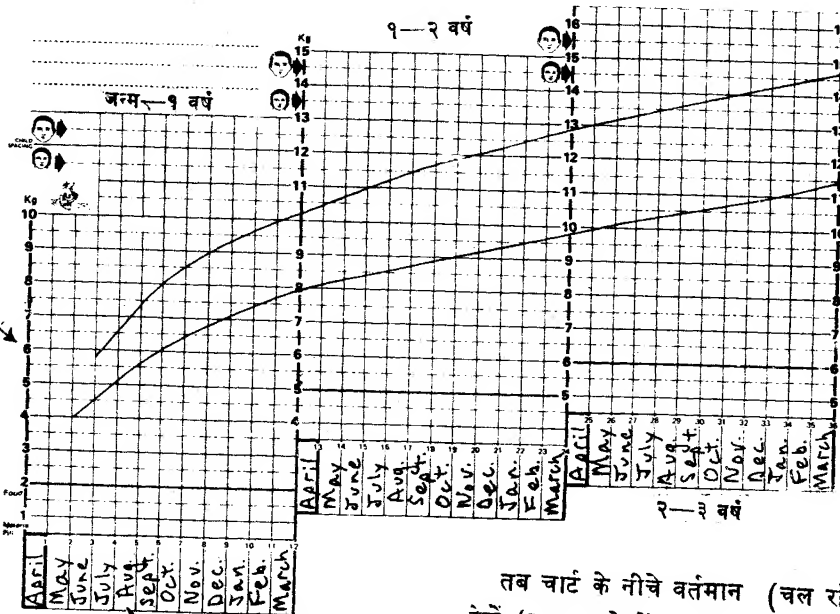
अब अगस्त है और बच्चे का वजन ६ कि० ग्रा० है।

तीसरे, कार्ड की ओर देखिये।

कार्ड के किनारे पर कि० ग्रा० लिखे हुए हैं।

देखिये कि बच्चे का वजन कितने किलोग्राम है।

(इस मामले में, ६)



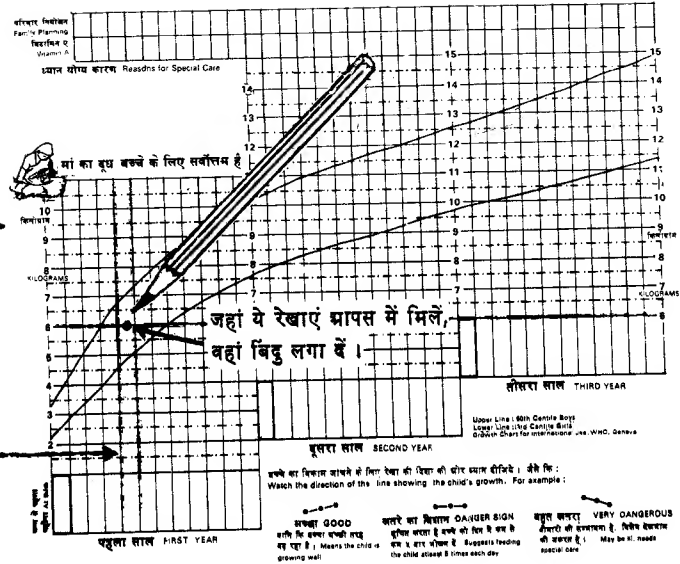
तब चार्ट के नीचे वर्तमान (चल रहे) महीने को देखें (इस मामले में, बच्चे के पहले साल का अगस्त महाना)।



साधारण लटकने वाला तराजू

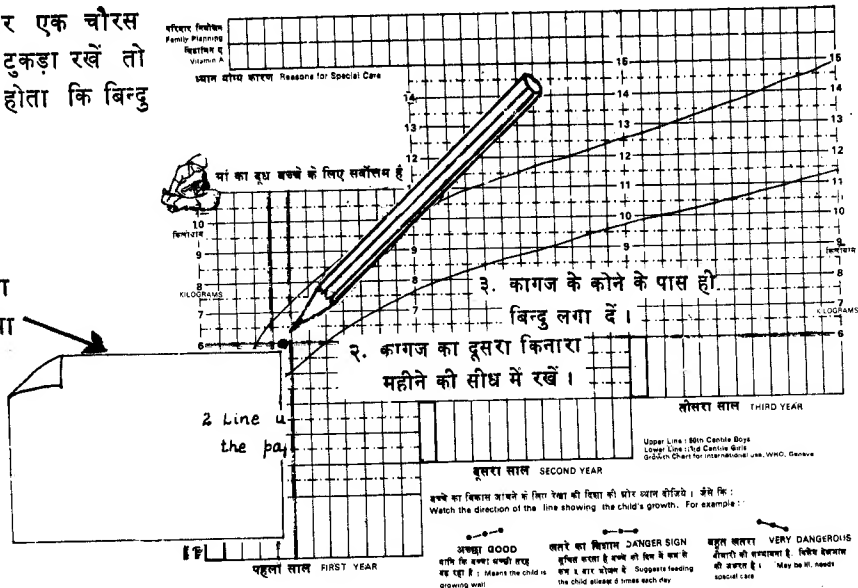
चौथे, उस रेखा को देखें जो ६ में से निकलती है और

उन रेखाओं को भी देखें जो अगस्त मास से ऊपर जाती हैं।



यदि आप चार्ट के ऊपर एक चौरस (वर्गाकार) कागज का टुकड़ा रखें तो यह जानना मुश्किल नहीं होता कि बिन्दु कहाँ लगाना है।

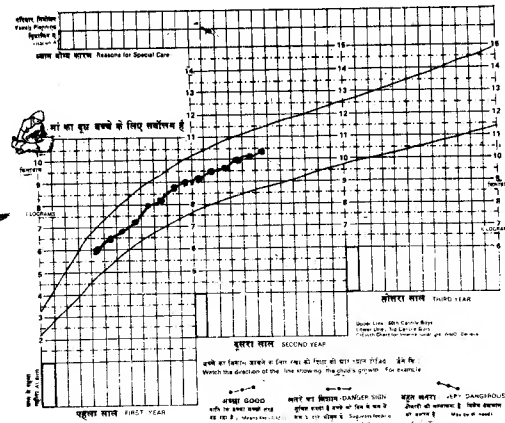
१. बच्चे के वजन के पास कागज का एक किनारा सीधा रखें।



हर महीने बच्चे का वजन करके चार्ट में एक और, बिन्दु लगा दें।

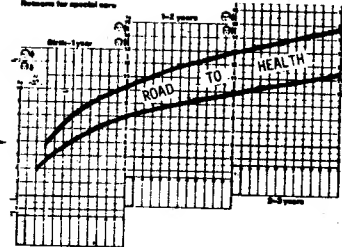
यदि बच्चा स्वस्थ है तो हर महीने का बिन्दु पहले बिन्दु से ऊँचा होगा।

यह देखने के लिए कि बच्चे का कितना या कैसा विकास हो रहा है, एक रेखा के साथ बिन्दुओं को आपस में मिलायें।

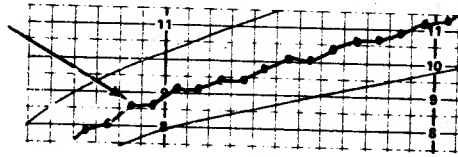


चार्ट को कैसे पढ़ें

चार्ट पर खिंची हुई दो लम्बी और टेढ़ी रेखायें स्वास्थ्य के मार्ग को दर्शाती हैं। बच्चे का वजन उसी तरह बढ़ना चाहिए।



यह बिन्दुओं वाली रेखा बच्चे के वजन को दर्शाती है— महीने से महीने और साल से साल।



यदि बिन्दुओं वाली रेखा हर महीने टेढ़ी रेखाओं के साथ-साथ ठीक तरह से बढ़ती रहें तो इसका मतलब होता है कि बच्चा स्वस्थ है।

एक स्वस्थ बच्चा, जिसे काफी मात्रा में पौष्टिक आहार मिलता है, लगभग नीचे लिखी आयु में बैठने, चलने और बोलने लगता है।

स्वस्थ और पोषित बच्चे का विशेष चार्ट

बिना सहारे के बैठ सकता है।



६ से ८ महीने

बिना सहारे के कुछ कदम चल लेता है।



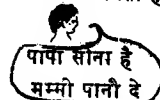
१२ से १६ महीने

कुछ-कुछ बोलने लगता है।



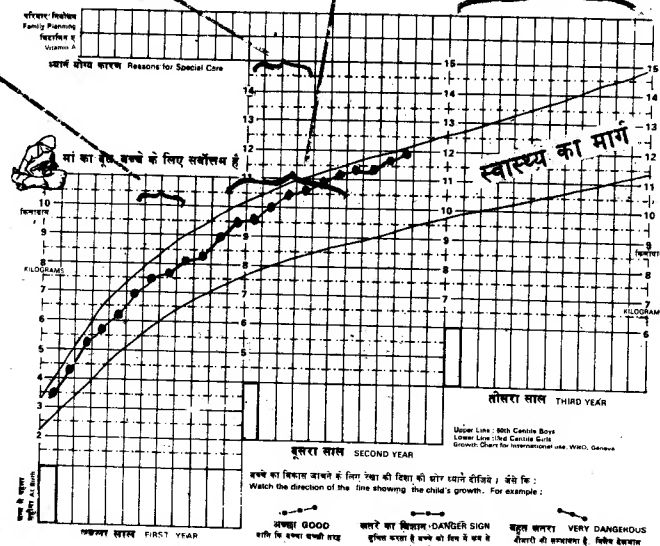
१९ से २८ महीने

छोटे-छोटे वाक्य बोलने लगता है।



तीसरा साल

स्वस्थ और पोषित बच्चे का वजन लगा-तार बढ़ता है। स्वास्थ्य का मार्ग दर्शाने वाली टेढ़ी रेखाओं के बीच-बीच में उसके वजन वाली बिन्दुओं की रेखा चलती है।

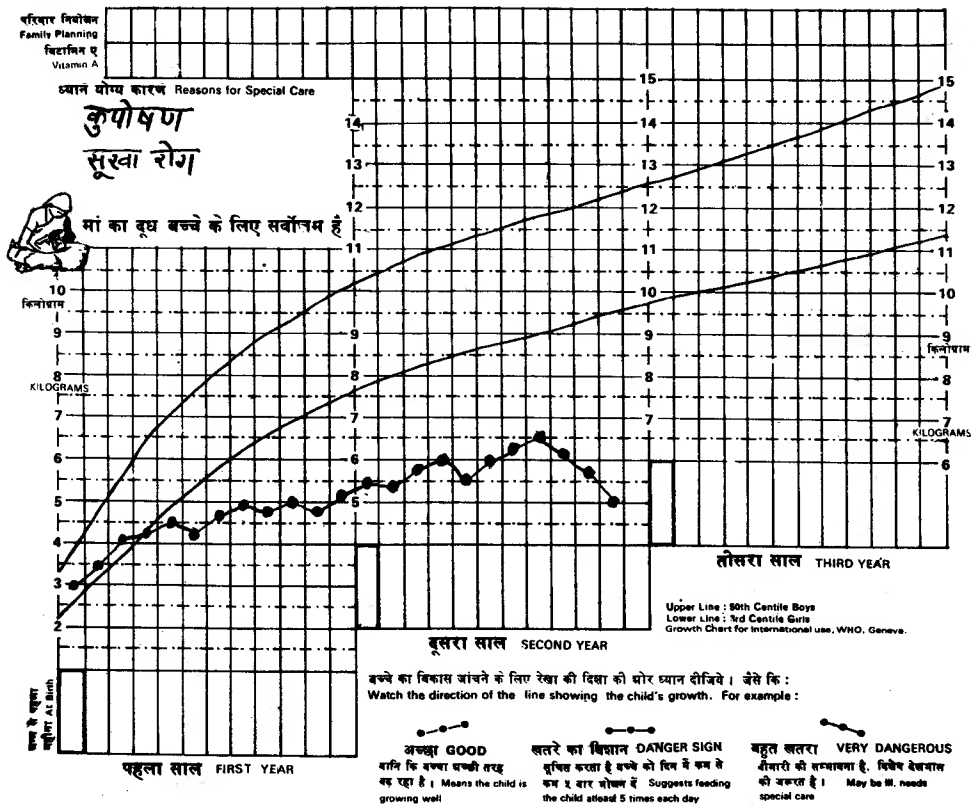


कुपोषित व बीमार बच्चे : का चार्ट कुछ ऐसा ही होगा जैसा नीचे बना है। ध्यान से देखिए कि बिंदुओं की रेखा (बच्चे का वजन बताने वाली) चार्ट में बनी दो टेढ़ी रेखाओं के साथ-साथ नहीं चल रही।



कुपोषित या कम वजन वाले बच्चे का विशेष चार्ट

विशेष देखभाल के कारण



जिस बच्चे का चार्ट ऊपर वाले चार्ट की तरह हो, वह बहुत कम वजन का है। इसका कारण यह भी हो सकता है कि उसे पौष्टिक आहार की उचित मात्रा नहीं मिल रही। या यह भी संभावना हो सकती है कि उसे मलेरिया या तपेदिक जैसा कोई दीर्घकालीन रोग है। या ये दोनों बातें ही सच हो सकती हैं। उसे पौष्टिक आहार देने के साथ-साथ तब तक स्वास्थ्य कार्यकर्ता के पास नियमित रूप से ले जाना चाहिए जब तक कि उसका चार्ट यह न दिखाने लगे कि उसका वजन बढ़ना शुरू हो गया है। तब उसकी बिंदुओं वाली रेखा स्वास्थ्य के मार्ग की ओर ऊँची उठने लगेगी।

पांच वर्ष से कम आयु के बच्चे का कार्ड बच्चे के विकास को दर्शाते हुए :

पहले ६ महीने तक इस शिशु का वजन बढ़ता रहा और यह स्वस्थ था। क्योंकि इसकी माँ इसे स्तनपान कराती थी।

स्तनपान करने वाला शिशु

६ महीने के बाद माँ दूसरी बार फिर गर्भवती हो गयी और उसने इसे स्तनपान कराना बंद कर दिया। शिशु को मकई और चावलों के साथ थोड़ा-सा कुछ भी और खिला दिया जाता था। उसका वजन बढ़ना बंद हो गया— अच्छी तरह न खाने के कारण।

१० महीने की आयु में उसे दीर्घकालीन अतिसार (दस्त) रोग हो गया और उसका वजन घटने लगा। वह दुबला-पतला और बीमार हो गया।

अतिसार

जब बच्चे की आयु १३ महीने की थी तो माँ को बच्चे को पोष्टिक आहार देने का महत्व मालूम हुआ। तब उसका तेजी से वजन बढ़ने लगा। २ वर्ष की आयु तक पहुँचते-पहुँचते वह फिर स्वास्थ्य के मार्ग पर पहुँच गया।

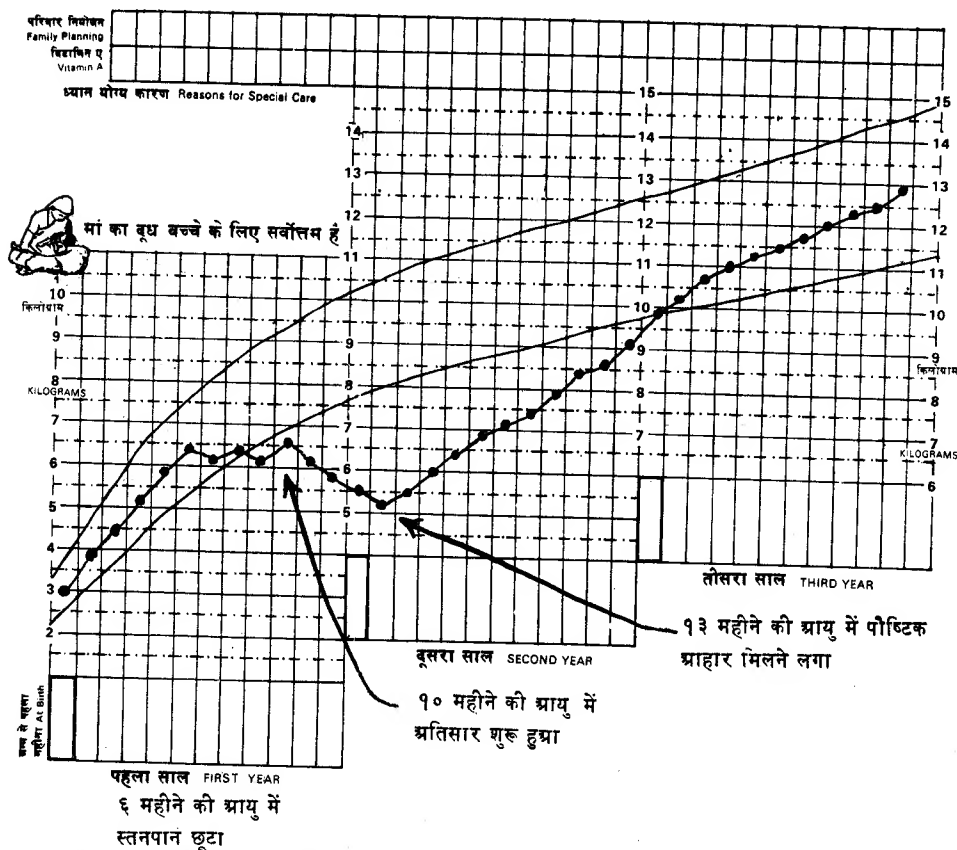
अच्छी तरह खाने के बाद

वजन बढ़ रहा है →

वजन ठीक से नहीं बढ़ रहा है →

वजन घट रहा है →

अच्छी तरह वजन बढ़ रहा है →



पांच वर्ष से कम आयु के बच्चों के कार्ड बहुत महत्वपूर्ण हैं। ये माताओं को बताते हैं कि उनके बच्चों को ज्यादा पोष्टिक आहार और विशेष देखभाल की जरूरत है। इससे स्वास्थ्य कार्यकर्ताओं को भी बच्चे और उसके परिवार की जरूरतों को जानने का अवसर मिलेगा। जब माँ सब कुछ ठीक तरह से कर रही हो तो ये चार्ट उसे उसकी सफलताओं के बारे में भी बताते हैं।

दूसरे अध्यायों में चर्चित बच्चों की स्वास्थ्य संबंधी समस्याओं पर पुनर्विचार

इस पुस्तक के दूसरे अध्यायों में चर्चित बहुत-सी बीमारियाँ बच्चों में काफी पायी जाती हैं। यहां हम कुछेक बहुत ही आम बीमारियों पर एक बार फिर से चर्चा कर रहे हैं। हर बीमारी पर विस्तृत सूचना के लिए दिया गया पृष्ठ देखें।

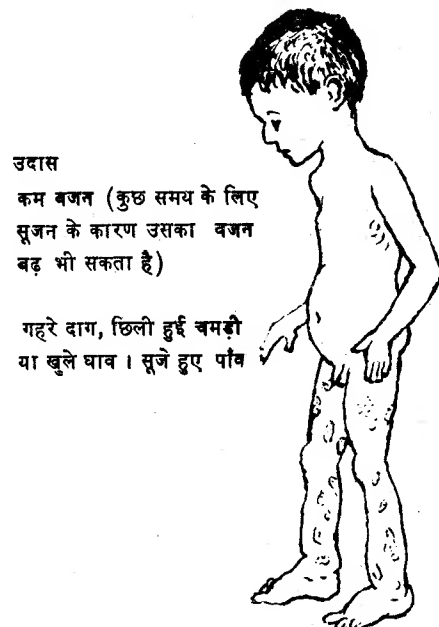
नवजात शिशुओं की विशेष देखभाल और उनकी समस्याओं के बारे में देखिए पृष्ठ ३१६ से ३१८।

याद रखें : बच्चों को होने वाले रोग बहुत जल्दी ही गंभीर रूप धारण कर लेते हैं। जो बीमारी किसी बच्चे को काफी ज्यादा हानि पहुंचाने या उसकी जान लेने में कुछ दिन या हफ्ते लगाती है, वही बीमारी शिशु को कुछ ही घंटों में मार सकती है। इसलिए यह बहुत महत्वपूर्ण है कि बच्चों की बीमारी के आरम्भिक लक्षणों को ही पहचान कर उसका तत्काल इलाज किया जाये।

कुपोषित बच्चे

बहुत से बच्चे केवल इसलिए कुपोषित हैं क्योंकि उन्हें खाने को पर्याप्त आहार नहीं मिलता। बच्चों के लिए आवश्यक आहार के विषय में जानने के लिए देखिए अध्याय ११, पृष्ठ १४१। और शिशुओं के विषय में पृष्ठ १४१ और १४२ पर देखिए।

ये दो बच्चे कुपोषित हैं



कुपोषण बच्चों में कई तरह की समस्याएं पैदा कर सकता है। उनमें ये भी शामिल हैं :

कम गंभीर स्थिति में

- * विकास धीरे होना
- * फूला हुआ पेट
- * पतला शरीर
- * भूख मरना
- * शक्ति खत्म होना
- * पीलापन (खून की कमी)
- * मिट्टी खाने को मन चाहता है (खून की कमी)
- * मुँह के किनारों पर घाव
- * बार-बार सर्दी-जुकाम और दूसरी छूत लगना
- * रतौधी

ज्यादा गंभीर स्थिति में

- * वजन न बढ़ना या थोड़ा सा बढ़ना
- * पांवी की सूजन (कभी-कभी चेहरे की भी)
- * गहरे दाग 'चोट या खरोंच' या खुले छिलते हुए घाव
- * बालों का झड़ना
- * हसने-खेलने को मन न चाहना
- * मुँह के अन्दर घाव
- * सामान्य समझ नहीं पैदा होती
- * 'शुष्क आँखें' (जेरोसिस)
- * अन्धापन (पृष्ठ २७१)

'नम' और 'शुष्क' कुपोषण की तुलना, उनके कारणों और उनसे बचाव करने के विषय में विस्तृत चर्चा पृष्ठ १३२-१३३ पर है।

कुपोषण के पहले लक्षण प्रायः अतिसार या खसरे जैसे रोग के बाद बच्चे में प्रकट होते हैं। बीमार और बीमारी के बाद ठीक हो रहे बच्चे को स्वस्थ बच्चे की अपेक्षा कहीं ज्यादा पोषिक आहार की जरूरत होती है।

अपने बच्चों को शरीर-निर्माण और संरक्षी आहार की काफी मात्रा देते हुए कुपोषण से बचायें। ये आहार दें—दूध, फलियां, दालें, फल, सब्जियां, अण्डे, मांस और मछली आदि।

अतिसार और पेचिश

(अधिक विस्तार के लिए देखिए पृष्ठ १८३ से १९१)

अतिसार (दस्त) से पीड़ित बच्चों को सबसे बड़ा खतरा—विशेष रूप से यदि उन्हें उल्टियाँ भी आ रही हों—निर्जलन का रहता है या शरीर में से काफी ज्यादा मात्रा में तरल पदार्थों के निकलने का। पुनर्जलन पेय (पृष्ठ १८२) दें। यदि शिशु स्तनपान करने वाला है तो उसे स्तनपान के साथ-साथ पुनर्जलन पेय भी दें। गर्मियों में छोटे बच्चों को ज्यादा पसीना आने के कारण भी निर्जलन हो सकता है बच्चे को उबले हुए पानी को ठंडा करके काफी अधिक मात्रा में दें।



अतिसार से पीड़ित बच्चों को दूसरा बड़ा खतरा कुपोषण का रहता है। जैसे ही बच्चा कुछ खाने के योग्य हो, उसे पोषिक आहार देने शुरू कर दें।

बुखार (ज्वर, देखिए पृष्ठ ८७)

छोटे बच्चों को तेज बुखार (३९ डिग्री से ज्यादा) से दौरे पड़ सकते हैं। उनके मस्तिष्क को भी क्षति हो सकती है। बुखार को जल्दी कम करने के लिए

बच्चे के पूरे कपड़े उतार कर उसके शरीर पर ठंडे पानी का कपड़ा फेरें और साथ ही उसे पंखा करें। उसे एसिटामिनोफेन या एस्प्रीन दें और साथ ही तरल पदार्थों की पर्याप्त मात्रा भी।



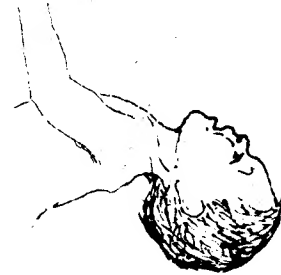
दौरे (ऐंठन, देखिए पृष्ठ २१६)

बच्चों के दौरो या ऐंठन के आम कारण होते हैं—तेज बुखार, निर्जलन, मिरगी और तानिका शोथ। यदि बहुत तेज बुखार हो तो जल्दी से कम करें (देखिए पृष्ठ ८८)। निर्जलन (पृष्ठ १८१) और तानिका-शोथ (पृष्ठ २२५) के लक्षणों की जांच करें। यदि दौरे पड़ते समय बुखार या कोई दूसरे लक्षण न हों तो यह शायद मिरगी (पृष्ठ २१६) रोग ही है—विशेष रूप से यदि बच्चा उस समय पूरा स्वस्थ दिखाई दे जब उसे दौरा न पड़ा हुआ हो। ऐसा दौरा या ऐंठन जिसमें पहले जबड़ा और फिर पूरा शरीर जकड़ जाये, शायद घनुर्वात (पृष्ठ २२२) हो सकता है।



तानिका-शोथ (देखिए पृष्ठ २२५) :

यह खतरनाक रोग खसरे या किसी दूसरी गंभीर बीमारी के बिगड़ जाने पर होता है। जिन माताओं को तपेदिक हो, उनके बच्चों को तपेदिक-तानिका-शोथ हो सकता है। जो बच्चा बहुत ज्यादा बीमार होता है, जब वह लेटता है तो उसकी गर्दन पीछे की मुड़ी रहती है। गर्दन इतनी कड़ी होती है कि आगे की तरफ नहीं झुकती। शरीर में अजीब हरकतें होती हैं। ऐसा हो तो उसे तानिका-शोथ रोग ही हो सकता है।



खून की कमी (अनीमिया, पृष्ठ १४६)

बच्चों में आम लक्षण :

- * पीलापन—विशेष रूप से आंख की पुतलियों के अन्दर, मसूड़ों और नाखूनों का
- * कमजोर—जल्दी थक जाता है
- * मिट्टी खाता है

आम कारण :

- * लोहत्व की कमी वाले आहार (पृष्ठ १४६)
- * दीर्घकालीन भोजन-आंत की छूत (पृष्ठ १६८)
- * अकुश-कृमि (पृष्ठ १६५)
- * मलेरिया (पृष्ठ २२७)

बचाव और चिकित्सा :

- * लोहत्व वाले आहारों का सेवन करें—जैसे कि गहरे रंग की पत्तेदार सब्जियाँ, फलियाँ, दालें, मूँगफली, अंडे और मांस। चीनी के बजाय उन्हें गुड़ दें। उसमें भी काफी लोहत्व होता है।

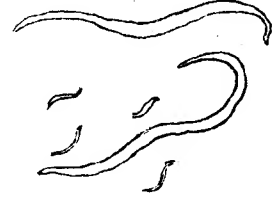


- * खून की कमी के कारण का इलाज करें। यदि आपके क्षेत्र में अंकुश-कृमि रोग आम हो तो बच्चों को नंगे पांव न घूमने दें। इसके साथ ही मिट्टी से हाथ न धोयें। उसमें कृमियों के अंडे होते हैं।
- * यदि आपको अंकुश-कृमि रोग का संदेह हो तो बच्चे को स्वास्थ्य-केन्द्र में ले जायें। स्वास्थ्य कार्यकर्ता सूक्ष्मदर्शी यंत्र से उन्हें बच्चे के मल (टट्टी) में देख सकता है। यदि अंकुश-कृमि के अण्डे दिखाई दें तो अंकुश-कृमि का इलाज करें (पृष्ठ ४१२)।
- * जरूरी हो तो बच्चों को लोहत्व लवण (आयरन साल्ट्स) मुंह द्वारा खाने को दें (पृष्ठ ४१४)।

कृमि तथा भोजन आंत के दूसरे परजीवी (देखिए पृष्ठ १६३)

यदि घर में किसी एक बच्चे को कृमि हैं तो पूरे परिवार का ही इलाज किया जाना चाहिए। छूत से बचाव करने के लिए बच्चों को :

- * स्वच्छता के नियमों का पालन करना चाहिए (पृष्ठ १६७)।
- * शौचालयों का इस्तेमाल करना चाहिए।
- * नंगे पांव कहीं नहीं जाना चाहिए।
- * कच्चे या कम पके मांस को नहीं खाना चाहिए।
- * केवल शुद्ध या उबला हुआ पानी पीना चाहिए।



चमड़ी की समस्याएं (देखिए अध्याय १५)

बच्चों को होने वाली चमड़ी की आम समस्याओं में ये भी शामिल हैं :

- * खुजली (पृष्ठ २४१)।
- * छुतहा घाव और चर्मपूय (इम्पेटिगो, पृष्ठ २४२ और २४३)।
- * दाद और दूसरे चित्ती रोग (पृष्ठ २४६)।

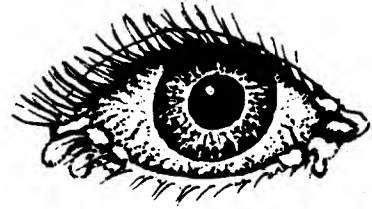
चमड़ी की समस्याओं से बचने के लिए स्वच्छता के नियमों का पालन करें (पृष्ठ १६७)

- * बच्चों को अक्सर नहलायें।
- * खटमलों, जुओं और खुजली को न बढ़ने दें।
- * खुजली, जुओं, दाद या छुतहा फोड़ों वाले बच्चों को स्वस्थ बच्चों के साथ खेलने या सोने न दें; उनका जल्दी ही इलाज करें।



आंखें आना (नेत्र श्लेष्मा शोथ) (देखिए पृष्ठ २६३)

पुतलियों के अंदर दिन में कई बार प्रतिजीवाणु आंखों की बूंदें (पृष्ठ ४१३) डालें। जिस बच्चे की आंखें आयी हुई हों, उसे स्वस्थ बच्चों के साथ खेलने या सोने न दें। यदि उसकी आंखें कुछ ही दिनों में ठीक न हों तो स्वास्थ्य कार्यकर्ता की सलाह लें।



सर्दी-जुकाम और 'पलु' (देखिए पृष्ठ २००)

सर्दी-जुकाम बच्चों को प्रायः हो सकता है, लेकिन यह खतरनाक नहीं होता। इसमें नाक बहता है, हल्का बुखार होता है, खांसी आती है और कभी-कभी दस्त भी लग जाते हैं।



इसकी चिकित्सा के लिए बच्चों को एस्प्रीन, एसिटामिनोफेन (पृष्ठ ४१४) और काफी मात्रा में तरल पदार्थ दें। जो बच्चे ऐसे में आराम करना चाहते हों, उन्हें बिस्तर पर लेटा रहने दें। पीण्टिक आहार और काफी मात्रा में फल खाने से सर्दी-जुकाम से बचा जा सकता है। इनसे शीघ्र स्वास्थ्य लाभ भी होता है।

सर्दी-जुकाम और फ्लू के लिए पैनसिलीन, टेट्रासाइक्लीन और दूसरी प्रतिजीवाणु दवाएं बिल्कुल लाभ नहीं पहुंचाती। सर्दी-जुकाम में टीकों की बिल्कुल भी जरूरत नहीं होती।

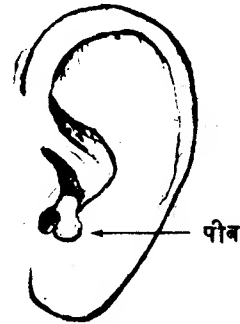
यदि सर्दी-जुकाम से पीड़ित बच्चा बहुत बीमार हो जाये, उसे तेज बुखार हो जाये, उसके सांस छोटे और तेज हो जायें तो समझना चाहिए कि उसे निम्निया (देखिए पृष्ठ २०८) हो रहा है। ऐसी स्थिति में प्रति जीवाणु दवाएं दी जानी चाहिए। कान की छूत (नीचे देखें) या 'स्ट्रेप्टोकोकल थोट' (पृष्ठ ३५६) के लक्षणों की तरफ ध्यान दें।

बच्चा का ऐसी स्वास्थ्य संबंधी समस्याएं जिन पर दूसरे अध्यायों में चर्चा नहीं हुई

कान का दर्द और कान की छूत

कान का दर्द कान में मैल भरने के कारण हो सकता है। यह मैल सबके कानों में ही होती है। यह सामान्य बात है। कान को साफ करने के लिए नहाने के बाद तिनके पर रुई लपेट कर कान में फेरना चाहिए। यदि कान में मैल बहुत ज्यादा हो तो उसे स्वास्थ्य कार्यकर्ता साफ कर सकता है।

छोटे बच्चों को कान की छूत आम होती है। यह छूत प्रायः कुछ दिन के सर्दी-जुकाम या बंद नाक के बाद शुरू होती है। इसमें बुखार बढ़ता है और बच्चा अक्सर अपने कान के पास सिर को रगड़ते हुए खूब रोता-चिल्लाता है। कभी-कभी कान में पीब भी दिखाई देने लगती है। छोटे बच्चों को कभी-कभी कान की छूत के कारण दस्त भी लग जाते हैं। इसलिए बच्चों को जब बुखार और दस्त हों, उनके कानों की अवश्य जांच करें।



चिकित्सा :

- * कान की छूत का जल्दी इलाज करना बहुत महत्वपूर्ण है। पैनसिलीन (पृष्ठ ३६७) या सल्फाडायाजीन (पृष्ठ ४०२) जैसी प्रतिजीवाणु दवा दें। छोटे बच्चे (३ वर्ष से कम आयु के बच्चों) के लिए एम्पिसिलीन (पृष्ठ ३६६) बेहतर रहती है। इसके साथ ही पीड़ा के लिए एस्प्रीन या एसिटामिनोफेन का इस्तेमाल करें।
- * ध्यान से माचिस की तीली पर रुई लपेटकर कान की पीब को साफ करें। संभव हो तो तीली को कान में डालने से पहले उसे मलने वाली अल्कोहल में डुबो लें। लेकिन रुई, पत्ते या दूसरी किसी चीज से कान को बंद न करें।
- * जिन बच्चों के कानों से पीब निकलती हो, उन्हें नियमित रूप से नहाना चाहिए। परन्तु ठीक होने के २ सप्ताह बाद तक उन्हें पानी में तैरना या डुबकी नहीं लगानी चाहिए।

बचाव :

- * बच्चों को सिखायें कि जब उन्हें सर्दी-जुकाम हो वे अपने नाक को केवल पोछें, छिनके नहीं।
- * बच्चों को बोतल से दूध न पिलायें। यदि पिलाना ही पड़े तो उन्हें पीठ के बल लेटकर खुद ही बोतल से दूध न पीने दें। इससे दूध उसके नाक में जा सकता है और परिणामस्वरूप उसे कान की छूत हो सकती है।
- * जब बच्चों की नाक बंद हो जाये तो नमक वाले पानी का इस्तेमाल करें और नाक की मैल को चूसनी से उसी तरह चूसें जैसा कि पृष्ठ २०१ पर बताया गया है।

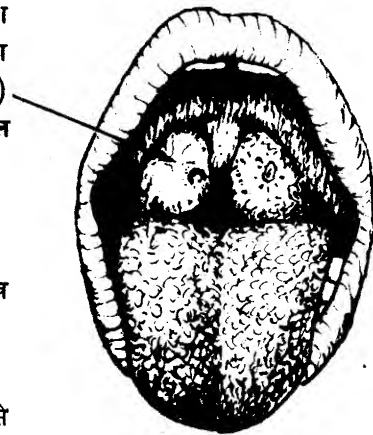
कान की नली में छूत :

यह जानने के लिए कि कहीं कान की नली को छूत तो नहीं लग गयी है, कान को धीरे से खींचें। यदि ऐसा करने से कान में दर्द होता है तो कान को छूत लग गयी है। कान में सिरके और पानी के मिश्रण की बूंदें दिन में ३ या ४ बार डालें। (१ चम्मच सिरके में १ चम्मच उबला हुआ पानी मिलायें)। यदि बुखार या पीब हो तो प्रतिजीवाणु दवा का भी इस्तेमाल करें।

यदि बच्चों को तेज बुखार के साथ-साथ कान के पीछे तीखी पीड़ा हो तो तुरन्त डाक्टरी सहायता लें। इसके कारण तानिका-शोथ रोग हो सकता है।

गला खराब और सूजे हुए टांसिल

यह समस्या प्रायः सर्दी-जुकाम के कारण शुरू होती है। गला लाल हो जाता है और जब कोई चीज निगलें तो गले में दर्द होता है। टांसिल (गले के आखिर में दिखाई देने वाली दो गिल्टियाँ) बड़े हो सकते हैं, उनमें दर्द हो सकता है या पस (श्लेष्मा) निकल सकती है। बुखार ४० डिग्री तक पहुँच जाता है।



चिकित्सा :

- * नमक मिले गर्म पानी से गरारे करें (१ गिलास में १ चम्मच नमक)।
- * दर्द के लिए एस्प्रीन या एसिटामिनोफेन लें।
- * यदि दर्द और बुखार एकाएक हो जाये या लगातार ३ दिन से ज्यादा रहे तो इसके लिए आगे के पृष्ठ देखिए।
- * यदि बच्चे को बार-बार टांसिल हो जाते हैं तो इन्हें एक छोटे से आपरेशन द्वारा हटवा देना बेहतर रहता है।

गला खराब और संधि-वातीय (गठिया) बुखार का खतरा :

सर्दी-जुकाम या फ्लू के कारण जो गला खराब होता है, उसकी चिकित्सा के लिए प्रायः प्रतिजीवाणु दवाओं का इस्तेमाल नहीं किया जाना चाहिए। प्रतिजीवाणु दवाएं इसमें लाभदायक नहीं होतीं। गरारों और एस्प्रीन से चिकित्सा करें।

हां, यदि स्ट्रेप्टोकोकल थ्रोट (गले खराब होने का एक प्रकार) हो तो पैनिसिलीन का इस्तेमाल किया जाना चाहिए। यह रोग बच्चों और युवाओं में आम है। यह अक्सर बिना सर्दी-जुकाम के एकाएक शुरू होता है—जिसमें गला खराब होने के साथ-साथ बुखार भी होता है। मुँह के अन्दर का पिछला भाग और टांसिल लाल हो सकते हैं और जबड़ों के नीचे वाली लसीका गांठें सूजकर पीड़ादायक हो जाती हैं।

१० दिन तक पैनिसिलीन दें (पृष्ठ ३६७)। यदि पैनिसिलीन को शुरू में दिया जाये और १० दिन तक लगातार दिया जाये तो गठिया बुखार की आशंका कम हो जाती है। स्ट्रेप थ्रोट से पीड़ित बच्चे को दूसरे लोगों से अलग सोना और खाना चाहिए ताकि उन्हें यह छूत न लगे।

संधि-वातीय ज्वर (गठिया बुखार) :

यह बच्चों और किशोरों का रोग है। यह स्ट्रेप थ्रोट (ऊपर देखें) होने के १ से ३ सप्ताह बाद शुरू होता है।

मुख्य लक्षण (प्रायः इनमें से ३ या ४ लक्षण ही दिखाई देते हैं) :

- * बुखार ।
- * जोड़ों का दर्द । विशेष रूप से पहले कलाईयों और टखनों में दर्द रहता है, फिर घुटनों और कुहनियों में भी शुरू हो जाता है । जोड़ सूजने के साथ-साथ गर्म और लाल भी हो सकते हैं ।
- * चमड़ी के नीचे गोल आकार में मुड़ी हुई लाल रेखाएं या गिल्टियां ।
- * ज्यादा गंभीर स्थिति में कमजोरी और छोटे-छोटे सांस व छाती में दर्द ।



चिकित्सा :

- * यदि आपको गठिया बुखार की आशंका हो तो स्वास्थ्य कार्यकर्ता से मिलें । इसमें हृदय के क्षतिग्रस्त होने का डर रहता है ।
- * एस्प्रीन की काफी ज्यादा खुराक लें (पृष्ठ ४१४) । १२ साल का बच्चा दिन में ६ बार २ से ३ गोलियां (३०० मि० ग्रा० वाली) ले सकता है । इन गोलियों को दूध या बाइकार्बोनेट आफ सोडा के साथ लें ताकि पेट में दर्द न हो । यदि कान बजने लगें तो एस्प्रीन की मात्रा घटा दें ।
- * पैनसिलीन भी दें (देखिये पृष्ठ ३६७) ।

बचाव :

- * गठिया बुखार से बचने के लिए 'स्ट्रेप थ्रोट' का १० दिन तक पैनसिलीन के साथ इलाज करें ।
- * गठिया बुखार दुबारा वापस लौटकर हृदय को और ज्यादा क्षति न पहुंचाये, इसके लिए जिस बच्चे को यह एक बार हो गया हो उसे गला खराब होने का लक्षण दिखाई देते ही १० दिन तक पैनसिलीन लेनी चाहिए । यदि उसमें हृदय की क्षति के लक्षण पहले से ही दिखाई दें तो उसे नियमित रूप से पैनसिलीन लेनी चाहिए या बैजाथाइन पैनसिलीन (पृष्ठ ३६६) के मासिक-टीके लगवाने चाहिए—शायद सारा जीवन यह करना पड़े । किसी अनुभवी स्वास्थ्य कार्यकर्ता या डाक्टर की सलाह लें ।

'स्ट्रेप्टोकोकल थ्रोट' के वाद की मूत्रीय-तंत्र सम्बन्धी छूत

कभी-कभी वे जीवाणु जो गला खराब करते हैं, टॉसिल करते हैं या चमड़ी की अन्य बीमारियां पैदा करते हैं, बच्चों के मूत्रीय तंत्र (यूरिनेरी ट्रैक) पर भी बुरा प्रभाव डालते हैं । इस तरह की छूत हो तो लगभग दो सप्ताह के बाद बच्चे को तेज बुखार हो जाता है, पीठ के निचले भाग में दर्द होता है । बच्चे को सिरदर्द व उल्टियां रहती हैं । दौरे भी पड़ सकते हैं । बच्चे के हाथों, पांवों आर चेहरे पर सूजन भी आ सकती है । बच्चे को पेशाब बहुत कम आता है । पेशाब का रंग गहरा या खून जैसा होता है । नब्ज तेज चलती है ।

चिकित्सा :

- * बच्चे को पूरी तरह आराम करना चाहिए—बिस्तर में । उसे तब तक इसी तरह बिस्तर में ही रहना चाहिए जब तक कि वह पूरी तरह स्वस्थ न हो जाये ।
- * इस बात का हिसाब रखिए कि उसे दिन भर में कितना पेशाब आता है ; बच्चे को केवल उतनी ही मात्रा में पानी दें ।
- * उसके आहार में प्रोटीन की मात्रा घटा दें । उसे दूध, दाल और प्रोटीनयुक्त दूसरा कोई भी आहार मत दें । थोड़े से घी के साथ चावल उसे दिये जा सकते हैं ।
- * बच्चे को नमक बिल्कुल न दें ।
- * पैनसिलीन के टीके लगायें (देखिये पृष्ठ ३६८) ।

खतरे के लक्षण : यदि निम्नलिखित में से कोई भी लक्षण दिखाई दे तो तुरंत डाकटरी सहायता प्राप्त करें ।

- * नब्ज तेज होना

- * सूजन बढ़ जाना
- * बच्चे को पेशाब आना बन्द हो जाये
- * सांस लेने में कठिनाई
- * यदि बच्चा पूरी तरह आराम करे और कम प्रोटीन का १ जन ले और नमक बिल्कुल न खाये तो यह स्थिति खतरनाक नहीं है।

बचपन के छुतहा रोग

छोटी माता (चिकन पाँक्स) :

यह एक मध्यम दर्जे का वायरस छूत है जो बच्चे को किसी छुतहा बच्चे के साथ खेलने, बैठने या सोने आदि के २-३ सप्ताह बाद शुरू होती है।

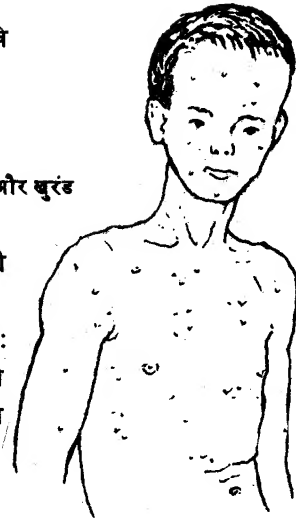
लक्षण :



दाग,
छाले और खुरंड



पहले छोटे-छोटे लाल रंग के निशान उभरते हैं जिनमें खुजली भी होती है। फिर ये छोटे-छोटे मुहाँसों या छालों का रूप धारण कर लेते हैं। ये मुँहासे या छाले फूटकर रिसते हैं और इन पर खुरंड बनने लगते हैं। प्रायः ये पहले शरीर पर उभरते हैं और बाद में चेहरे, बाँहों और टाँगों पर भी हो जाते हैं। निशान, छाले और खुरंड तीनों चीजें एक ही समय पर हो सकती हैं। बुखार अक्सर हल्का सा होता है।



चिकित्सा :

यह छूत एक सप्ताह के बाद अपने आप ठीक हो जाती है। बच्चे को हर रोज साबुन और हल्के गर्म पानी के साथ नहलायें। खुजली कम करने के लिए दलिया या नीम के पत्तों को उबालकर और अलग करके ठंडे किये हुए पानी में कपड़ा भिगोकर शरीर पर लगायें या शरीर पर कैलासाइन लोशन लगायें। हाथों की उंगलियों के नाखून छोटे-छोटे काट दें। यदि खुरंडों में छूत फैलने लगे तो उन पर जेनशियन वायलेट या प्रतिजीवाणु मलहम लगायें।

खसरा (मीसल्स) :

यह गंभीर वायरस छूत विशेष रूप से उन बच्चों के लिए बहुत ही खतरनाक होती है जो कुपोषित हों या जिन्हें तपेदिक हो। बच्चे को किसी दूसरे छूतहा बच्चे के साथ खेलने, बैठने या सोने आदि के १० दिन के बाद खसरा होता है। जब यह शुरू होता है तो इसके शुरू के लक्षण सर्दी जुकाम से मिलते जुलते होते हैं—बुखार, बहता नाक, लाल सूजी हुई आँखें और खाँसी।

बच्चा लगातार बीमार होता चला जाता है। उसका मुँह पक सकता है। उसे दस्त भी लग सकते हैं।



दो या तीन दिन के बाद मुँह के अन्दर छोटे-छोटे सफेद रंग के दाने उभरते हैं। फिर एक-दो दिन के अन्दर-अन्दर पहले कानों के पीछे और गर्दन पर और तब चेहरे और पूरे शरीर पर ददोरे होने लगते हैं। ये ददोरे सबसे बाद में बाँहों और टाँगों पर होते हैं। जब ददोरे निकलने शुरू होते हैं तो बच्चा ठीक होने लगता है।

लगभग ५ दिन में ददोरे ठीक हो जाते हैं। पपड़ों उतरने के बाद चमड़ी पर काले रंग के निशान रह जाते हैं।

चिकित्सा :

- * बच्चे को बिस्तर में आराम करना चाहिए। इसके साथ ही उसे पौष्टिक आहार और काफी मात्रा में तरल पदार्थ दिये जाने चाहिए। यदि शिशु स्तन से दूध न पी सकता हो तो उसे स्तन का दूध चम्मच में निकाल-निकाल कर पिलायें (देखिए पृष्ठ ३२३)।
- * बुखार और बेचैनी के लिए एसिटामिनोफेन (या एस्प्रीन पृष्ठ ४१४) दें।
- * यदि कान में भी दर्द होने लगे तो प्रतिजीवाणु दवा दें (पृष्ठ ३६७)।
- * यदि निम्ननिया, या तानिका-शोथ के लक्षण दिखाई दें या पेट अथवा कान में तेज दर्द हो तो डाक्टर की सहायता लें।

खसरे से बचाव :

जिन बच्चों को खसरा मिकला हुआ हो, उन्हें स्वस्थ बच्चों से दूर रखना चाहिए। विशेष रूप से उन बच्चों को छुतहा बच्चों से बचाने की अवश्य कोशिश करें जो कुपोषित हो या जिन्हें तपेदिक जैसा कोई दीर्घ-कालीन रोग हो। जिस घर में किसी बच्चे को खसरा हो, उस घर में पड़ोस के बच्चों को नहीं जाना चाहिए। यदि खसरे वाले परिवार के कुछ बच्चों को अभी खसरा नहीं हुआ है तो भी उन्हें स्कूल या दुकान आदि में १० दिन तक नहीं जाना चाहिए।

खसरे के कारण बच्चे न मरें, इसके लिए इस बात का पूरा ध्यान रखें कि बच्चे पूरी तरह से पोषित हों। जिन बच्चों को खसरा हो, उन्हें अलग रखें। दूसरे बच्चों को उनके पास न जाने दें।

जर्मन खसरा

जर्मन खसरा आम खसरे की तरह खतरनाक नहीं होता। यह ३-४ दिन तक रहता है। ददोरे भी ज्यादा नहीं होते। प्रायः सिर के पीछे और गर्दन पर गिल्टियां बन जाती हैं जो सूज जाने के कारण तकलीफ देती हैं। बच्चे को बिस्तर में रहना चाहिए। जरूरत पड़े तो एस्प्रीन भी ली जा सकती है।

जिन गर्भवती महिलाओं को पहले तीन महीने के गर्भ के दौरान जर्मन खसरा हो जाये, उनके होने वाले बच्चों में विकृति हो सकती है। इसलिए जिन गर्भवती महिलाओं को पहले जर्मन खसरा न हुआ हो—या उन्हें ठीक से पता न हो—उन्हें जर्मन खसरे से पीड़ित बच्चों से दूर रहना चाहिए।

यदि किसी महिला को गर्भ के पहले तीन महीनों के दौरान जर्मन खसरा हो जाये तो उसे गर्भपात करवा लेना चाहिए।

कनफेड़े

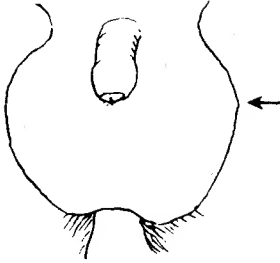
कनफेड़े वाले किसी बच्चे के साथ उठने-बैठने के २ से ३ सप्ताह के बाद इसके पहले लक्षण दूसरे बच्चे में प्रकट होने लगते हैं।

बुखार और मुंह खोलने या कुछ खाने के समय पीड़ा के साथ कनफेड़े शुरू होते हैं। २ दिनों में जबड़े के कोने में कान के नीचे नर्म सी सूजन दिखाई देती है। प्रायः यह पहले एक तरफ होती है और फिर दूसरी तरफ भी हो जाती है।

चिकित्सा :

यह सूजन बिना किसी दवा के लगभग दस दिनों में अपने आप गायब हो जाती है। बुखार और दर्द के लिए एस्प्रीन ली जा सकती है। बच्चे को नर्म और पौष्टिक आहार खिलायें तथा उसका मुंह साफ रखें।





समस्याएं :

वयस्कों या ११ वर्ष से बड़ी आयु के बच्चों को एक सप्ताह के बाद पेट में पीड़ा या पुरुषों में ग्रंथकोषों या स्त्रियों के स्तनों पर सूजन आ सकती है। जिन लोगों को इस प्रकार की सूजन हो जाये, उन्हें चाहिए कि शांत रहकर अपने सूजे हुए अंगों पर बर्फ की थैली या ठंडे पानी में भीगा कपड़ा रखना चाहिए। इससे सूजन और पीड़ा, दोनों में कमी आती है। यदि तानिका-शोथ के लक्षण दिखाई दें तो डाक्टरी सहायता लें (पृष्ठ २२५)।

काली खांसी :

काली खांसी से पीड़ित बच्चे के साथ रहने के एक या दो हफ्तों के बाद दूसरे बच्चे को भी यह रोग हो जाता है। इसकी शुरुआत सर्दी-जुकाम और बुखार, नाक बहने और खांसी के साथ होती है।

दो सप्ताह के बाद काली खांसी शुरू होती है। बच्चा लगातार एक सांस में खांसता चला जाता है—जब तक कि उसके अंदर से काफी गाढ़ा बलगम नहीं निकल आता। तब हवा एक आवाज के साथ उसके फेफड़ों में वापस जाती है। जब बच्चा खांसता है तो हवा की कमी के कारण उसके होंठ और नाखून नीले पड़ने लगते हैं। खांय-खांय के बाद उसे उल्टी भी आ सकती है। खांसी के इन दौरों के ठीक होने पर बच्चा प्रायः स्वस्थ ही दिखाई देता है।



काली खांसी ३ महीने या उससे ज्यादा समय तक रह सकती है।

काली खांसी विशेष रूप से एक वर्ष से कम आयु वाले शिशुओं के लिए खतरनाक होती है। इसलिए जल्दी से जल्दी शिशुओं को इसके विरुद्ध टीका लगावायें। छोटे शिशुओं को विशेष प्रकार की खांय-खांय भी नहीं होती। इसलिए यह जानना काफी मुश्किल होता है कि उन्हें काली खांसी है या नहीं। यदि आपके क्षेत्र में काली खांसी रोग फैला हुआ हो और ऐसे में आपके शिशु को खांसी के दौरे पड़ें और उसकी आंखें भी सूजी हुई हों तो उसका काली खांसी के लिए तुरन्त इलाज करें।

चिकित्सा :

- * काली-खांसी के आरंभ में ही, जब खांय-खांय शुरू न हुई हो तो यदि एरिथ्रोमाइसीन (पृष्ठ ४००), टेट्रासाइक्लीन (पृष्ठ ४००) या एम्पिसिलीन (पृष्ठ ३६६) के साथ चिकित्सा की जाये तो लाभ होता है। ६ महीने से कम आयु के शिशुओं का इलाज पहला लक्षण दिखाई देते ही करना चाहिए। यह बहुत महत्वपूर्ण है।
- * काली-खांसी के गंभीर रूप के लिए फेनोबाम्बिटल (पृष्ठ ४२२) लाभदायक हो सकती है—विशेष रूप से जब खांसी बच्चे को सोने न दे या उससे दौरे पड़ने लगे हों।
- * वजन न घटे और कुपोषण से भी बचाव रहे—इसके लिए बच्चे को पौष्टिक आहार मिलना चाहिए। उल्टी आने के तुरन्त बाद उसे आहार खाना चाहिए।

समस्याएं :

खांसी के कारण आंख के सफेद हिस्से में खून का फटना दिखाई दे सकता है। इसके लिए किसी भी इलाज की जरूरत नहीं होती (देखिए पृष्ठ २७०)। यदि निमूनिया (पृष्ठ २०६) या तानिका-शोथ (पृष्ठ २२५) के लक्षण दिखाई दें तो डाक्टरी सहायता लें।

अपने बच्चों को काली खांसी से बचाएं। उन्हें इसके विरुद्ध टीका (प्रतिरक्षण) दो महीने की आयु में ही लग जाना चाहिए।

डिफ्थीरिया :

यह रोग सर्दी-जुकाम, बुखार, सिरदर्द और गला खराब होने से शुरू होता है। गले के अन्दर और कभी-कभी नाक और होठों पर पीले-सलेटी रंग की स्तह या भिल्ली जम जाती है। बच्चे की गर्दन सूज सकती है। उसके सांसों में से बहुत ज्यादा बदबू आती है।



यदि आपको संदेह हो कि बच्चे को डिफ्थीरिया है तो :

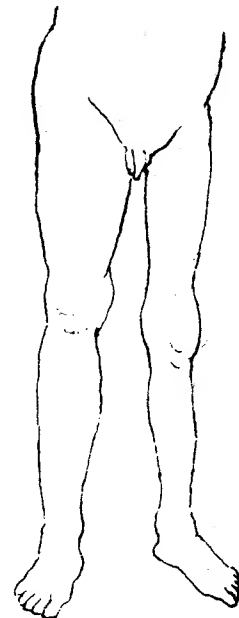
- * तुरत डाक्टरी सहायता लें। डिफ्थीरिया के लिए एक विशेष प्रतिजीवविष दवा होती है।
- * उसे घर के बाकी लोगों से अलग, दूसरे कमरे में लिटायें।
- * पैनिसिलीन दें।
- * गर्म पानी में थोड़ा नमक डालकर उसे गरारे करवायें।
- * उसे खोलते हुए पानी के वाष्पों के सांस लेने दें—थोड़ी-थोड़ी देर में या लगातार (पृष्ठ २०५)।
- * यदि आपके बच्चे का सांस घुटने लगे और परिणामस्वरूप वह नीला पड़ने लगे तो अपनी उंगली पर साफ सा कपड़ा लपेटकर उसके गले में से भिल्ली को साफ करें।

डिफ्थीरिया एक खतरनाक बीमारी है। यदि डी.पी.टी. का टीका लगाया जाये तो इससे बचा जा सकता है। अपने बच्चों को यह टीका (प्रतिरक्षण) जरूर लगवायें।

बच्चों का अधरंग (शैशव फालिज, पोलियो) :

पोलियो २ वर्ष से कम आयु के बच्चों में आम है।

यह वायरस छूत सर्दी-जुकाम के साथ बुखार, उल्टियां और दुखती मांस-पेशियां आदि लक्षणों के साथ शुरू होती है। कभी-कभी केवल ये ही लक्षण रहते हैं। लेकिन कभी-कभी शरीर के एक भाग में कमजोरी हो जाती है या उसे अधरंग हो जाता है। ज्यादातर यह अधरंग एक या दोनों टांगों को ही होता है। ये अधरंग वाले अंग पतले हो जाते हैं और सामान्य रूप से बढ़ते भी नहीं।



चिकित्सा :

यदि एक बार यह बीमारी शुरू हो जाये तो कोई भी दवा अधरंग से नहीं बचा सकती। प्रतिजीवाणु दवाएं कोई लाभ नहीं पहुंचातीं। दर्द को कम करने के लिए एस्प्रीन या एसिटामिनोफेन दें और मांसपेशियों पर गर्म पानी का सेंक करें।

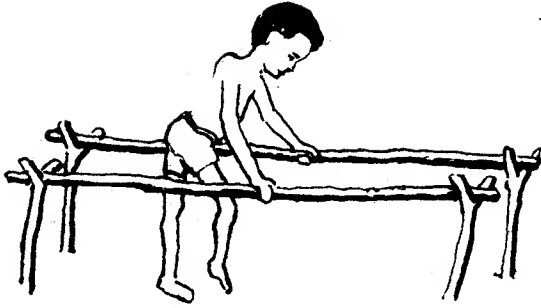
जब बच्चे को पोलियो हो, उसकी मांसपेशियों की मालिश न करें। इससे और ज्यादा नुकसान हो सकता है।

बचाव :

रोगी बच्चे को स्वस्थ बच्चों से दूर अलग कमरे में रखें। माँ को भी हर बार बच्चे को छूने के बाद अपने हाथों को अच्छी तरह साबुन के साथ धोना चाहिए। पोलियो से बचने का सबसे सुरक्षित ढंग है—पोलियो प्रतिरक्षण की वृद्धि।

बच्चों को २, ३ और ४ छूटने की आयु में पोलियो प्रतिरक्षण बढ़े पिलायावे।

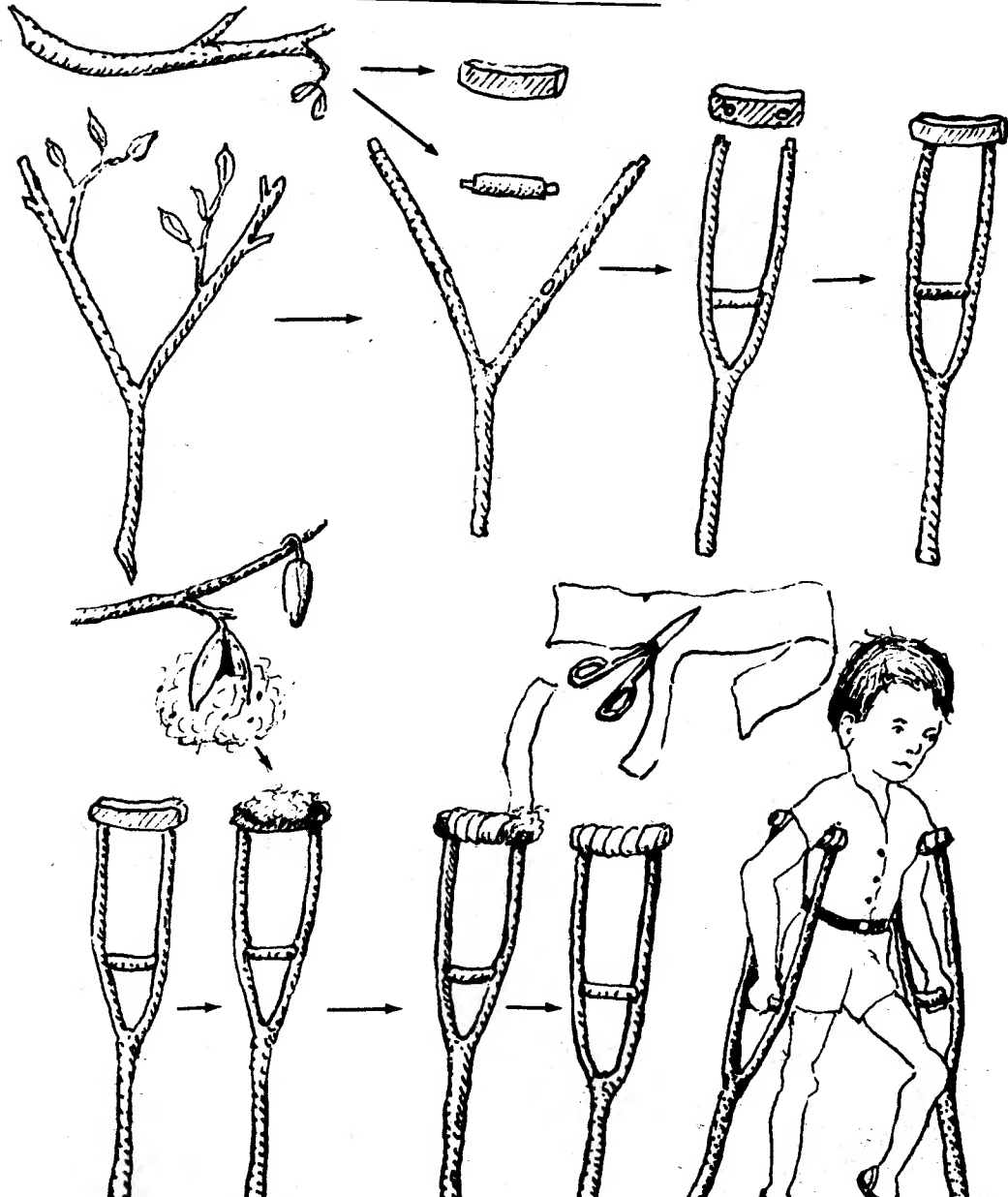
बच्चों को बरसात के मौसम में या जब पोलियो रोग फैल रहा हो कोई भी टीका न लगायें।



जो बच्चा पोलियो के कारण अपंग (विकलांक) हो गया है, उसे बाकी मांस-पेशियों को शक्ति देने के लिए पौष्टिक आहार खाने के साथ-साथ व्यायाम भी करना चाहिये। पहले वर्ष के दौरान थोड़ी-बहुत शक्ति वापस लौट सकती है।

बच्चे को जितना हो सके उतना चलना सिखायें। पहले दो बल्लियाँ बांधकर (इस प्रकार जैसा यहां दिखाया गया है) उसे चलना सिखायें। बाद में उसे बैसाखियाँ बना दें।

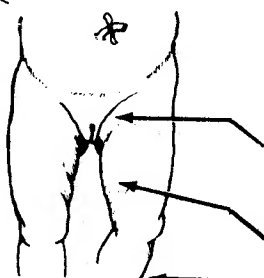
साधारण बैसाखियाँ कैसे बनायें



वे समस्याएं जो बच्चों को जन्म के साथ ही होती हैं

विस्थापित (उखड़ा हुआ) नितम्ब :

कई बच्चे विस्थापित नितम्ब के साथ ही पैदा होते हैं—टांग नितम्ब के जोड़ से नीचे सरक जाती हैं। यह लड़कियों में काफी आम है। शीघ्र इलाज से उस ग्रंथ को बचाया जा सकता है। इसलिए लगभग सभी शिशुओं की जन्म के लगभग १० दिन के बाद जांच करनी चाहिए कि कहीं उनका नितम्ब विस्थापित तो नहीं है।



१. दोनों टांगों की आपस में तुलना करें। यदि एक तरफ का नितम्ब विस्थापित है तो उसके कारण ये चिन्ह दिखाई दे सकते हैं :
टांग का ऊपरी हिस्सा विस्थापित तरफ में शरीर के इस भाग के ऊपर आ जाता है !
यहां कम सिलवटें या मोड़ होते हैं।
टांग छोटी हो सकती है या वह अजीब दिशा में घूमी या मुड़ी हुई होती है।

२. घुटनों को मोड़ते हुए दोनों टांगों को इस तरह पकड़ें।



३. फिर उन्हें इस प्रकार बाहर की ओर खोलें।



यदि टांगों को बाहर की ओर खोलते हुए एक टांग ज्यादा नहीं खुलती या उसे भटका लगता है तो इसका मतलब है कि नितम्ब विस्थापित है

चिकित्सा :

शिशु के घुटनों को ऊपर करें और खोलकर रखें :

मोटा पोतड़ा डालें—
इस तरह



उसकी टांगों को इस तरह खोल दें (जब वह सोये)



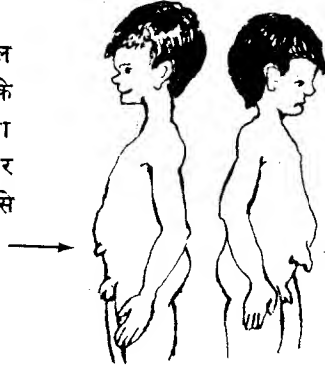
या यह कीजिए



जहां महिलाएं अपने शिशुओं की टांगों को खोलकर पीठ पर इस प्रकार उठाती हों वहां विस्थापन के लिये किसी भी इलाज की जरूरत नहीं होती।

नाभि-हर्निया (नाभि का बाहर को निकलना)

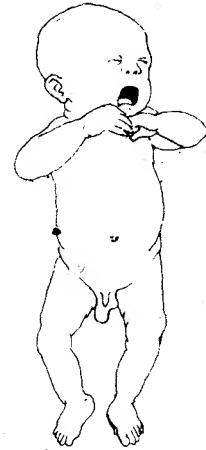
नाभि का इस प्रकार बाहर निकल आना कोई समस्या नहीं है। इसके लिये किसी भी दवाई या चिकित्सा की जरूरत नहीं होती। पेट पर कसकर कपड़ा या पट्टी बाँधने से कोई लाभ नहीं होगा।



इस प्रकार का बड़ा नाभि-हर्निया भी खतरनाक नहीं होता और यह प्रायः अपने आप ठीक हो जाता है। यदि पाँच वर्ष की आयु के बाद भी यह उसी तरह रहे तो इसे आपरेशन से ठीक किया जा सकता है। डाक्टरी सहायता लें।

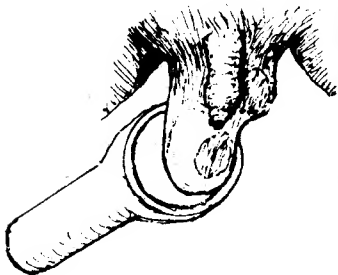
सूजा हुआ अंडकोष (हाइड्रोसिल या हर्निया) :

यदि शिशु का अंडकोष एक तरफ से सूज जाये तो प्रायः इसके ये दो कारण होते हैं—१. वह तरल पदार्थ से भर गया है (हाइड्रोसिल) या २. आंत नीचे सरक आयी है (हर्निया)।



सही कारण जानने के लिए सूजन पर रोशनी डालें।

यदि रोशनी अंडकोष के आर-पार दिखाई दे तो शायद वह हाइड्रोसिल है।



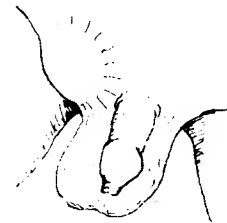
हाइड्रोसिल समय बीतने पर अपने आप ठीक हो जाता है—बिना किसी भी दवा या चिकित्सा के। यदि यह एक वर्ष से ज्यादा समय तक रहे तो डाक्टरी सलाह लें।

यदि रोशनी आर-पार न दिखाई दे और यदि खांसने या रोने के कारण यह सूजन और भी बढ़ जाती हो तो शायद यह हर्निया है।



हर्निया को ठीक करने के लिए आपरेशन करना पड़ता है (पृष्ठ २१५)।

कभी-कभी हर्निया के कारण अंडकोष के ऊपर और एक तरफ सूजन होती है—उसके अन्दर नहीं।



गिल्टी (लसीका गाँठ) और हर्निया की सही तरीके से अलग-अलग पहचान की जा सकती है। जब बच्चा रोता है या खांसता है तो हर्निया फूल जाता है और जब वह चुपचाप बैठता है तो सूजन उतर जाती है। गिल्टी में ऐसा नहीं होता।

मानसिक रूप से पिछड़े हुए, बहरे या विकृत बच्चे

कभी-कभी माँ को ऐसा बच्चा भी पैदा हो सकता है जो जन्म से ही बहरा, मानसिक रूप से पिछड़ा हुआ या विकृत हो (शरीर के किसी अंग में कोई गड़बड़ी)। प्रायः इनके कारणों को नहीं जाना जा सकता है। न ही इस सबके लिए किसी को दोषी ठहराया जाना चाहिए। आमतौर पर यह अचानक ही हो जाता है।

फिर भी कुछ चीजें जन्म-दोषों को काफी बढ़ावा देती हैं। यदि माता-पिता कुछ सावधानियों के बारे में सचेत रहें तो बच्चे को उन समस्याओं का कम खतरा रहता है जो जन्म के साथ ही होती हैं।

१. गर्भावस्था के दौरान पौष्टिक आहार की कमी से शिशु मानसिक रूप से पिछड़े हुए होते हैं या उनमें दूसरे जन्म दोष हो सकते हैं। एक स्वस्थ बच्चा पाने के लिए गर्भवती स्त्री को पौष्टिक आहार जरूर खाने चाहिए (देखिये पृष्ठ १२८)।

२. आयोडीन की कमी—यदि गर्भवती स्त्री के भोजन में आयोडीन की कमी हो तो शिशु बौना रह सकता है।

शिशु का चेहरा मोटा होता है और वह बड़ा सुस्त दिखाई देता है। उसकी जीभ बाहर लटकती रहती है। उसके माथे पर बाल भी हो सकते हैं। वह कमजोर होता है, कम खाता है, कम रोता है और काफी ज्यादा सोता है। वह मानसिक रूप से पिछड़ा हुआ होता है। वह बहरा भी हो सकता है। वह सामान्य बच्चों की अपेक्षा काफी देर से उठना, बैठना, चलना और बोलना सीखता है।

अपने बच्चों को बौनेपन (अवडवामन) से बचाने के लिए गर्भवती महिलाओं को साधारण नमक की बजाय आयोडाइज्ड नमक का इस्तेमाल करना चाहिए (देखिए पृष्ठ १५२)।

यदि आपको संदेह हो कि आपके शिशु को बौनेपन का रोग है तो उसे तुरंत स्वास्थ्य कार्यकर्ता या डाक्टर के पास लेकर जायें। जितनी जल्दी उसे विशेष दवा (थाइरायड) मिलेगी, उतनी ही जल्दी वह ठीक भी हो जायेगा।

३. गर्भावस्था के दौरान काफी ज्यादा शराब पीने और धूम्रपान करने से पैदा होने वाले शिशु सामान्य से छोटे होते हैं या उन्हें दूसरी समस्याएं होती हैं (देखिये पृष्ठ १७८)। इसलिए विशेष रूप से गर्भावस्था में तो ज्यादा शराब और धूम्रपान का सेवन न ही करें।

४. ३५ वर्ष की आयु के बाद यदि स्त्री को बच्चा पैदा हो तो उसके शिशु में इन दोषों की अधिक संभावना हो सकती है। बौनेपन की तरह दिखाई देने वाला मंगोलिज्म रोग (मंगोल या मानसिक रूप से पिछड़े हुए बच्चे) बड़ी आयु की माताओं के शिशुओं में आम होते हैं।

अपने परिवार की इस प्रकार योजना बनायें कि ३५ वर्ष की आयु के बाद बच्चा न हो (देखिए अध्याय २०)।

५. कई तरह की दवाएं गर्भ में पल रहे शिशु को हानि पहुंचा सकती हैं।

गर्भावस्था के दौरान कम से कम दवाओं का इस्तेमाल करें—और वह भी उन दवाओं का जिनके बारे में आपको मालूम हो कि वे सुरक्षित हैं।

६. जब माता-पिता का आपस में खून का रिश्ता हो (उदाहरण के लिए मामा या चाचा के बच्चे) तो शिशुओं में इन दोषों के पाये जाने की संभावना ज्यादा रहती है। इन शिशुओं में प्रायः ये दोष हो सकते हैं—भंगपन, हाथ या पांव की फालतू उंगलियाँ, टेढ़े-पांव, कटे हुए होंठ, फटा हुआ तालु।

इस तरह की व कई दूसरी समस्याओं से बचने के लिए निकट के रिश्तेदार से विवाह न करें। यदि आपके यहाँ एक से ज्यादा बच्चों में ये दोष हैं तो और बच्चे न पैदा करने में ही भलाई है (देखिए परिवार नियोजन अध्याय २०)।

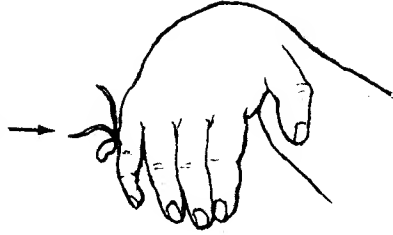


बौनापन

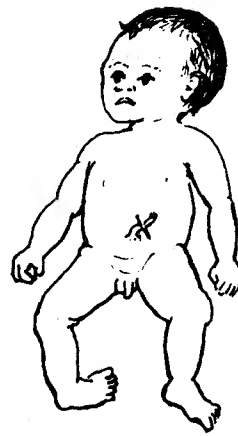
यदि आपका बच्चा किसी जन्म दोष के साथ पैदा हुआ है तो उसे स्वास्थ्य-केन्द्र में ले जायें। प्रायः कुछ न कुछ लाभ अवश्य होता है।

* भैंगेपन के लिये देखिये पृष्ठ २६६।

* यदि फालतू उंगली बहुत पतली है और उसमें कोई हड्डी भी नहीं है तो उंगली पर कसकर एक रस्सी या धागा बांध दें। यह अपने आप सूखकर नीचे गिर जायेगी। यदि फालतू उंगली बड़ी है या उसमें हड्डी है तो उसे शल्य-चिकित्सा (आपरेशन) से कटवा दें या उसी तरह रहने दें।



* यदि नवजात शिशु का पाँव अन्दर को मुड़ा हुआ है या टेढ़ा है तो उसे मोड़कर सीधा करने की कोशिश करें। यदि पाँव आसानी से मुड़ जाये तो दिन में कई बार ऐसा करें। धीरे-धीरे पाँव सामान्य होने लगेगा।



मुड़ा हुआ पाँव



ढाल के अन्दर

* यदि आप शिशु के पाँव को मोड़कर सीधा न कर सकें तो उसे तुरंत स्वास्थ्य-केन्द्र में ले जायें। वहाँ उसके पाँव को ढाल के बीच में डाला जायेगा। अच्छे परिणाम के लिए बेहतर हो कि यह जन्म के दो दिन के अन्दर-अन्दर करें।

* यदि शिशु का ऊपर वाला होंठ या तालु कटा हुआ है तो उसे स्तन का दूध पीने में कठिनाई हो सकती है। इस-लिये उसे चम्मच या ड्रापर से दूध पिलाना चाहिए। शल्य-चिकित्सा (आपरेशन) से उसके होंठ और तालु को सामान्य किया जा सकता है। होंठ के लिए शल्य-चिकित्सा की सबसे बढ़िया आयु ४ से ६ महीने और तालु के लिए १८ महीने।

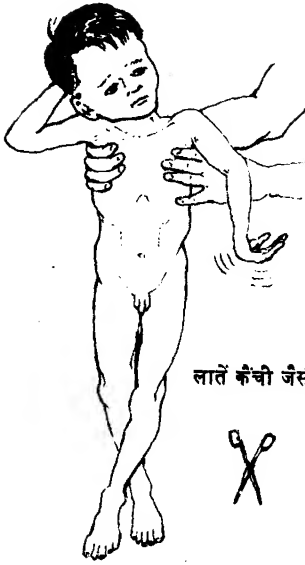


कटा हुआ होंठ और तालु

७. प्रसव के दौरान कठिनाई के कारण कई बार शिशु का मस्तिष्क क्षतिग्रस्त हो जाता है। इसके फल-स्वरूप उसे दोरे पड़ सकते हैं और वह विकृत हो सकता है। इस तरह की क्षति की संभावना तब और भी बढ़ जाती है जब शिशु जन्म लेने पर काफी देर में सांस ले या शिशु के जन्म से पहले ही माँ को आक्सीटासिक (पृष्ठ ३१२) का टीका लगाया गया हो।

बाई के चुनाव के बारे में सावधान रहें। शिशु पैदा होने से पहले बाई को आक्सीटासिक का टीका न लगाने दें।

स्पास्टिक (आक्रांत) बच्चा (मस्तिष्क-फालिज) :



लातें कैची जैसी

जो बच्चा स्पास्टिक (संस्तंभी) हो, उसकी मांसपेशियां काफी कड़ी होती हैं जिन पर उसका बहुत कम नियंत्रण होता है। उसका चेहरा, गर्दन या शरीर मुड़ सकता है और उसके हिलने-डुलने में झटके से अनुभव होते हैं। टांगों की अन्दर वाली मांसपेशियों के कड़ेपन के कारण उसकी दोनों टांगें आपस में कैची की तरह फंस जाती हैं।

जन्म के समय शिशु सामान्य दिखाई देता है या पिलपिला। जैसे-जैसे वह बड़ा होता है उसमें कड़ापन आता है। वह दिमागी रूप से कमजोर भी हो सकता है और नहीं भी हो सकता।

बच्चे को स्पास्टिक (आक्रांत) बनाने वाली मस्तिष्क-क्षति को ठीक करने वाली कोई दवा नहीं है

लेकिन ऐसे बच्चे का विशेष देखभाल की जरूरत होती है। लातों की या पैरों की मांसपेशियों के कड़ेपन से बचाव के लिये उसका विस्थापित नितम्बों जैसा ही इलाज करें (पृष्ठ ३६३) और यदि जरूरत हो तो मुड़े हुए पैर जैसा (पृष्ठ ३६६)।

बच्चे की सहायता करें—लेटे-लेटे पलटने की, बैठने और उठने की और फिर चलना सीखने की जैसा कि पृष्ठ ३६२ पर बताया गया है। उसे अपने मस्तिष्क और शरीर दोनों का ज्यादा से ज्यादा इस्तेमाल करने के लिए प्रोत्साहित किया जाना चाहिए। उसे सीखने में सहायता दें (देखिये अगला पृष्ठ)। चाहे वह ठीक से न बोल सकता हो, लेकिन फिर भी उसका दिमाग तेज हो सकता है और यदि अवसर मिले तो वह कई हुनर सीख सकता है। उसकी सहायता करें ताकि वह अपनी सहायता खुद कर सके।

अपने बच्चे के मानसिक रूप से पिछड़ेपन और जन्म के साथ ही होने वाले दोषों को रोकने के लिये स्त्री को यह सब करना चाहिए :

१. चचेरे भाई-बहन या रिश्तेदार से विवाह न करें।
२. गर्भावस्था के दौरान अच्छे से अच्छा आहार खायें। विशेष रूप से मांस, अंडों, फल और सब्जियों की काफी ज्यादा मात्रा का सेवन करें।
३. विशेष रूप से गर्भावस्था में साधारण नमक की बजाय आयोडाइज्ड नमक का सेवन करें।
४. गर्भावस्था के दौरान धूम्रपान न करें और ज्यादा शराब न पियें (देखिये पृष्ठ १७८)।
५. गर्भावस्था में जानी-बूझी सुरक्षित दवाओं के अलावा दूसरी दवाओं का कम से कम प्रयोग करें।
६. गर्भावस्था के दौरान जर्मन-खसरे से पीड़ित लोगों से दूर रहें।
७. दाई के चुनाव के बारे में सावधान रहें। दाई को बच्चा पैदा होने से पहले आकसीटासिक का टीका न लगाने दें (देखिये पृष्ठ ३१२)।
८. यदि बच्चा पीला होने लगे तो डाक्टर की सहायता लें (पीलिया)।
९. यदि आपके एक से ज्यादा बच्चों में एक जैसे शारीरिक जन्म-दोष हैं तो और बच्चे पैदा न करें (देखिये परिवार नियोजन, पृष्ठ ३२६)।
१०. ३५ वर्ष की आयु के बाद और बच्चे पैदा न करने के विषय में विचार करें।

बूढ़े लोगों का स्वास्थ्य व उनके रोग

यह अध्याय बूढ़े लोगों की समस्याओं से बचने व उनका उपचार करने से संबंधित है।

दूसरे अध्यायों में चर्चित समस्याओं का संक्षेप

नजर की समस्याएं (देखिए पृष्ठ २६८)

४० वर्ष की आयु के बाद बहुत से लोगों को नजदीक की चीजें देखने में कठिनाई होती है। उनकी दूर की नजर ठीक होती है। ऐसे में नजर की ऐनक लाभदायक होती है।



४० वर्ष से ज्यादा आयु के सभी व्यक्तियों को सबलबाय (ग्लूकोमा) के लक्षणों की जांच करवानी चाहिए क्योंकि यदि इसका इलाज न किया जाये तो इससे अंधापन भी हो सकता है। जिस व्यक्ति में भी सबलबाय के लक्षण दिखाई दें (पृष्ठ २६७), उसे तुरन्त डाकटरी सहायता लेनी चाहिए।

मोतियाबिंद (पृष्ठ २७०) और 'आंखों के सामने धब्बे उड़ना' (छोटी-छोटी चीजें घूमना—पृष्ठ २७२) भी बूढ़ापे की समस्याएं हैं। मोतियाबिंद को छोटे से आपरेशन के द्वारा ठीक किया जा सकता है।

कमजोरी, थकान और खान-पान की आदतें :

जब व्यक्ति बूढ़ा हो जाता है तो उसमें जबानी वाली ताकत और ऊर्जा नहीं रहती। लेकिन अगर वे अच्छा खायेंगे-पियेंगे नहीं तो वे और भी ज्यादा कमजोर हो जायेंगे। अक्सर बूढ़े लोग आहार की काफी मात्रा का सेवन नहीं करते। लेकिन उन्हें शरीर-निर्माण और संरक्षी आहार की कुछ मात्रा का सेवन जरूर करना चाहिए (देखिये पृष्ठ १२८ से १३१)।

पांवों की सूजन (देखिये पृष्ठ २१४) :

पांवों की सूजन कई रोगों के कारण हो सकती है। लेकिन बूढ़े लोगों को यदि यह हो तो इसका आम कारण अपर्याप्त रक्त-संचार (देखिए पृष्ठ २५४) या हृदय रोग (देखिए पृष्ठ ३७१) होता है। कारण जो भी हो, लेकिन पांवों को ऊंची जगह पर रखना लाभदायक होता है। चलने-फिरने से भी लाभ होता है। लेकिन ज्यादा समय तक एक ही जगह पर खड़े रहना या पांव नीचे करके नहीं बैठना चाहिए। जब भी संभव हो, पांव ऊपर करके बैठें।



टाँगों या पाँवों के दीर्घकालीन घाव (देखिये पृष्ठ २८) :

इनका कारण स्फीत-शिराएं (पृष्ठ २१३) होती है जिनके कारण रक्त-संचार में रुकावट पैदा होती है। कई बार मधुमेह भी कारण का एक भाग हो सकता है (पृष्ठ १४६)। विस्तार के लिए देखिये पृष्ठ २८)।

जो घाव अपर्याप्त रक्त-संचार के कारण बनते हैं, वे ठीक भी बहुत धीरे-धीरे ही होते हैं।

घावों को साफ रखें। उन्हें साबुन और उबले हुए पानी से धोयें और उनकी पट्टी को अक्सर बदलें। यदि छूत के लक्षण प्रकट हों, तो पृष्ठ १०१ पर सुझाये तरीके से उपचार करें।

बंठते समय या सोते हुए पाँव को ऊँची जगह पर रखें।

पेशाब करने में कठिनाई (देखिये पृष्ठ २७६) :

जिन बूढ़े लोगों को पेशाब करने में कठिनाई होती हो या पेशाब बूँदों या कतरों के रूप में आता हो उन्हें शायद प्रोस्टेट ग्लैंड की बढ़त संबंधी रोग है। पृष्ठ २७६ देखिये।

दीर्घकालीन खाँसी (देखिये पृष्ठ २०५) :

जिन बूढ़े लोगों (बड़ी आयु वाले लोगों) को काफी ज्यादा खाँसी आती हो, उन्हें धूम्रपान नहीं करना चाहिए। इसके साथ ही उन्हें तत्काल डाक्टर की सहायता भी लेनी चाहिए। यदि उनमें जवानी में तपेदिक के लक्षण दिखाई दिये हों या उन्हें कभी खाँसी में खून आया हो तो उन्हें तपेदिक हो सकता है।

यदि व्यक्ति बहुत ज्यादा धूम्रपान करता है और उसे खाँसी में खून आता है तो उसे फेफड़े का केन्सर हो सकता है।

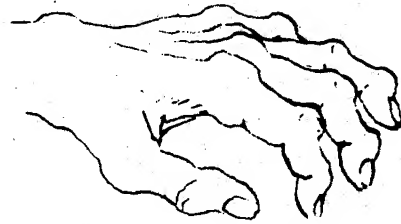
यदि बड़ी आयु वाले लोगों को खाँसी होने के साथ-साथ घरघराहट या सांस लेने में कठिनाई होती हो (दमा), या उनके पाँव भी सूज जाते हों तो उन्हें हृदय रोग हो सकता है (अगला पृष्ठ देखिए)।

गठिया का दर्द (जोड़ों का दर्द, देखिए पृष्ठ २१०) :

बहुत से बड़ी आयु के लोगों को गठिया रोग होता है। गठिये में आराम पाने के लिए :

- * जिस जोड़ में दर्द हो उसे आराम दें।
- * गर्म पानी का सेंक करें (देखिये पृष्ठ २३६)।
- * दर्द कम करने के लिए दवा लें : एस्प्रीन श्रेष्ठ है। गंभीर स्थिति में ६ बार तक दो-दो या तीन-तीन गोलियां लें—बाइकार्बोनेट आफ सोडा, दूध या ज्यादा पानी के साथ (यदि कान बजने लगें तो एस्प्रीन की मात्रा घटा दें)।

- * व्यायाम करना जरूरी होता है। इससे पीड़ादायक जोड़ों का हिलना-डुलना बना रहता है।

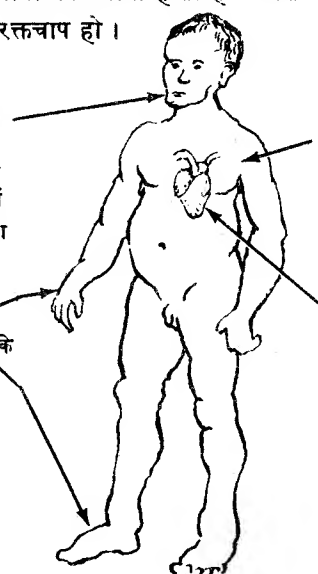


बुढ़ापे (बड़ी आयु) के दूसरे महत्वपूर्ण रोग

हृदय रोग :

हृदय रोग प्रायः बड़ी आयु वाले लोगों को ज्यादा होता है—विशेष रूप से उन लोगों को जो मोटे हों, जो धूम्रपान करते हों या जिनको उच्च रक्तचाप हो।

हृदय संबंधी समस्या के लक्षण :

- 
- * व्यायाम के बाद सांस लेने में कठिनाई दमा की तरह सांस के दौरे पड़ते हैं—जब व्यक्ति लेटता है तो इन दौरों का रूप और ज्यादा गंभीर हो जाता है (कार्डियक-अस्थमा)।
 - * अचानक छाती या बायें कंधे या बांह में दर्द होना जो कि व्यायाम करने से होता है और आराम करने से ठीक हो जाता है (एंजाइना पेक्टोरिस)।
 - * तेज, कमजोर या अनियमित नब्ज।
 - * तीखा—चिरता हुआ दर्द—लगता है जैसे छाती को कोई चीज पीस रही हो (दिल का दौरा)। यह आराम करने से भी ठीक नहीं होता है।
 - * पाँवों की सूजन—दोपहर या शाम के समय बढ़ जाती है।

चिकित्सा :

- * हृदय की विभिन्न समस्याओं के लिए अलग-अलग दवाओं की जरूरत होती है जिन्हें बड़ी सावधानी के साथ इस्तेमाल किया जाना चाहिए। यदि आपको लगे कि किसी को हृदय रोग है तो डाकटरी सहायता लें। उसे उचित और आवश्यक दवाएं देना बहुत जरूरी है।
- * हृदय रोग से पीड़ित लोगों को इतना कठिन परिश्रम नहीं करना चाहिए कि उससे उन्हें छाती में दर्द होने लगे या सांस लेने में कठिनाई हो। हां, यदि नियमित रूप से थोड़ा सा व्यायाम किया जाये तो दिल के दौरे से व्यक्ति बचा रहता है।
- * हृदय रोग वाले व्यक्ति को चिकने-चुपड़े आहार का सेवन नहीं करना चाहिए। इसके साथ ही यदि वह मोटा हो तो उसे अपना वजन कम करना चाहिए।
- * यदि बड़ी आयु वाले लोगों को सांस लेने में कठिनाई के दौरे पड़ने लगें या उनके पाँवों पर सूजन आने लगे तो उन्हें नमक का कम प्रयोग करना चाहिए। उसके बाद जीवन भर उन्हें नमक तो बिल्कुल नहीं खाना चाहिए या उसकी बहुत कम मात्रा का सेवन करना चाहिए।
- * यदि व्यक्ति को एंजाइना पेक्टोरिस या दिल का दौरा पड़ा हुआ हो तो उसे शांत होकर एक जगह पर लेट जाना चाहिए और दर्द ठीक होने तक उसी तरह लेटे रहना चाहिए।

यदि आराम करने से भी छाती का दर्द ठीक नहीं होता या व्यक्ति में प्रघात के लक्षण प्रकट होने लगें (देखिये पृष्ठ ८६) तो शायद उसके हृदय को गंभीर क्षति हुई है। व्यक्ति को कम से कम एक सप्ताह तक बिस्तर में पूरी तरह आराम करना चाहिए। बल्कि जब तक दर्द रहे, या प्रघात के लक्षण रहें तब तक उसे आराम ही करना चाहिए। तब उसे बैठना या धीरे-धीरे चलना शुरू करना चाहिए। लेकिन एक-डेढ़ महीने तक उसे शांत ही रहना चाहिए। डाकटरी सहायता भी प्राप्त करें तो बेहतर हो।

बचाव : अगला पृष्ठ देखें :



ऐसे युवा लोगों के लिए संदेश

जो अपने बुढ़ापे में भी स्वस्थ रहना चाहते हैं

अधेड़ और बुढ़ापे के कई रोगों का सीधा-सीधा संबंध उस व्यक्ति की जवानी से होता है—अर्थात् वह जवानी में किस प्रकार रहा, उसने कितना धूम्रपान किया, कितनी शराब पी या क्या खाया। इन रोगों में उच्च रक्तचाप, घमनी का सिकुड़ना, हृदय रोग और आघात शामिल हैं। यदि आप निम्नलिखित की ओर ध्यान दें तो बुढ़ापे में आपके स्वस्थ रहने की पूरी संभावना हो सकती है—

१. अच्छा आहार—पोष्टिक आहार की काफी मात्रा खाएँ। ज्यादा चिकने-चुपड़े आहार से परहेज करें। मोटापे से बचें।
२. ज्यादा शराब न पियें।
३. धूम्रपान न करें।
४. शारीरिक और मानसिक रूप से कुछ न कुछ करते रहें।
५. काफी ज्यादा आराम और नींद लें।
६. निश्चिन्त होना सीखें—परेशान करने वाली चीजों के साथ निश्चय के साथ पेश आयें।

उच्च रक्तचाप (पृष्ठ १४७) और घमनी का संकुचन हृदय रोग के मुख्य कारण हैं। इन कारणों से बचने या उनका प्रभाव कम करने के लिये ऊपर लिखी चीजें करें। हृदय रोग और आघात से बचने के लिए रक्तचाप को कम करना बहुत जरूरी है। जिन लोगों का रक्त चाप ऊंचा है, उन्हें समय-समय पर इसकी जाँच करवानी चाहिए और उसे कम करने का प्रयत्न करना चाहिए। जो लोग कम खाने, (यदि वे ज्यादा मोटे हैं) धूम्रपान छोड़ने, व्यायाम करने और निश्चिन्त होने पर भी अपने रक्त चाप को नहीं घटा पाते, उन्हें दवाओं की जरूरत होती है।



इन दोनों में से कौन सा व्यक्ति ज्यादा समय तक जीवित रहगा और बुढ़ापे में स्वस्थ रहेगा ? इनमें से किसकी दिल के दौरा या आघात से मरने की आशंका है ? क्यों ? आप इसके लिये कितने कारण बता सकते हैं ?

आघात, (रक्ताघात, सी.बी.ए.)

बूढ़े लोगों में आघात या रक्ताघात का आम कारण होता है—खून का जमना या मस्तिष्क में खून बहना। यह स्थिति बिना किसी पूर्व सूचना के एकाएक आ सकती है। व्यक्ति एकाएक बेहोश होकर नीचे गिर पड़ता है। उसका चेहरा प्रायः लाल होता है, साँस फटते हैं, नब्ज सस्त और धीरे-धीरे चलती है। वह घंटों या दिनों तक अचेत (बेहोश) रह सकता है।

यदि जिंदा रहता भी है तो उसमें बोलने, देखने या सोचने-विचारने की शक्ति कम हो जायेगी या उसके चेहरे अथवा शरीर की एक तरफ को लकवा मार सकता है। छोटे-छोटे आघातों में बिना बेहोशी आये भी ये लक्षण प्रकट हो सकते हैं। आघात के कारण पैदा की गयी समस्याओं में प्रायः समय गुजरने पर सुधार आने लगता है।



चिकित्सा :

व्यक्ति को बिस्तर में इस तरह लिटायें कि उसका सिर पाँवों की अपेक्षा थोड़ा ऊँचा हो यदि वह बेहोश हो तो उसके सिर को पीछे मोड़ते हुए एक तरफ को घुमा दें ताकि उल्टी आने पर वह वापस फेफड़ों में जाने की बजाय सीधी बाहर निकल जाये। जब तक वह बेहोश रहे, उसे मुँह के रास्ते कुछ भी न दें—न आहार, न पानी, न दवाएं (देखिए, बेहोश व्यक्ति, पृष्ठ ६०)। संभव हो तो डाक्टर की सहायता लें।

यदि आघात के बाद व्यक्ति में थोड़ा लकवा रह जाता है तो छड़ी के सहारे चलने में उसकी मदद करें। वह अपने स्वस्थ हाथ से अपनी देखभाल कर सके—इसके लिए भी उसकी सहायता करें। उसे अधिक व्यायाम और क्रोध से बचना चाहिए।

बचाव (देखिए पृष्ठ ३७२)

ध्यान दें : यदि किसी युवा या अघेड़ व्यक्ति को अचानक चेहरे के एक तरफ लकवा मार जाये—लेकिन आघात के और लक्षण दिखाई न दें—तो प्रायः यह चेहरे की धमनियों का अस्थायी लकवा होता है। यह अपने आप ही कुछेक सप्ताहों या महीनों में ठीक हो जाता है। इसके कारणों को प्रायः नहीं जाना जा सकता इसके लिए किसी भी इलाज की जरूरत नहीं होती। लेकिन गर्म पानी के सेंक से लाभ हो सकता है। यदि एक आंख पूरी तरह बन्द ही नहीं होती तो उस पर रात के समय पट्टी बांध दें ताकि वह सूख न जाये।

कानों के बजने और चक्कर आने के साथ बहरापन

जो बहरापन धीरे-धीरे बिना किसी दर्द और दूसरी किसी तकलाफ से होता है, वह प्रायः ठीक नहीं हो सकता। हाँ, सुनने वाला यंत्र लाभदायक रहता है। कभी-कभी कान की छूत के कारण भी बहरापन हो जाता है (देखिये पृष्ठ ३५५)।



यदि किसी बड़ी आयु वाले व्यक्ति को (काफी तेज चक्कर आने के साथ) कानों में घंटियाँ बजने के बाद एक या दोनों कानों से सुनाई देना बंद हो जाता है तो वह रोग 'मेनिएर डिजीस' है। उस व्यक्ति को एंटीहिस्टैमाइन लेनी चाहिए—जैसे कि डाइमैनहाइड्रिनेट (ड्रामामाइन, पृष्ठ ४२०)। उसे तब तक

बिस्तर में आराम करना चाहिए जब तक कि वे लक्षण पूरी तरह ठीक न हो जायें। उसे भोजन में नमक का इस्तेमाल नहीं करना चाहिए। यदि उसे कोई आराम न आये या ये लक्षण बार-बार लौट आते हों तो उसे गुरन्त डाक्टर की सहायता लेनी चाहिए।

नींद न आना (इनसोमनिया)

बूढ़े लोगों को युवाओं की अपेक्षा नींद की कम जरूरत होना साधारण है। सर्दियों की लंबी रातों में वे घंटों करवटें बदलते जागते रहते हैं।

कई दवाओं से नींद लाने में सहायता मिल सकती है। लेकिन यदि वे बहुत जरूरी न हों तो उनका इस्तेमाल न करें।

नींद के लिए यहाँ कुछेक सुझाव हैं :

- * दिन में काफी व्यायाम करें।
- * कॉफी या काली चाय न पियें—विशेष रूप से शाम के समय तो बिल्कुल न पियें।
- * सोने से पहले एक गिलास गुनगुना गर्म दूध या शहद मिला दूध लें।
- * गुनगुने गर्म पानी का स्नान करने के बाद सोयें।
- * यदि इतना सब करने पर भी आपको नींद न आये तो सोने से आधा घंटा पहले एंटीहिस्टैमाइन का इस्तेमाल करें जैसे प्रोमेथाजाइन (फैनरगह, पृष्ठ ४१६) या डाइमेन्हाइड्रिनेट (ड्रामामाइन, ४२०) ये दवाएं अन्य नींद लाने वाली तेज दवाओं जितनी आदत डालने वाली नहीं होती।

ऐसी बीमारियाँ

जो प्रायः ४० वर्ष से अधिक आयु वाले लोगों में पायी जाती हैं

जिगर का सूत्रण-रोग (सिरहासिस आफ लीवर) :

सूत्रण-रोग प्रायः ४० वर्ष से अधिक आयु वाले उन पुरुषों को होता है जो अपर्याप्त आहार खाते रहे हों और काफी ज्यादा शराब पीते रहे हों।

लक्षण :

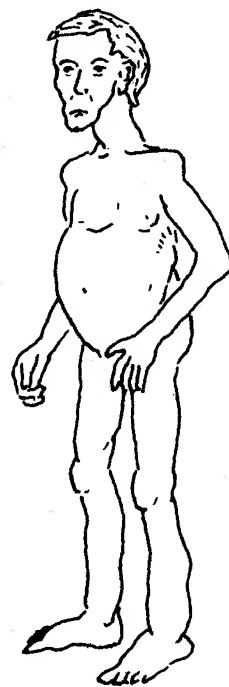
- * सूत्रण-रोग भी यकृत-शोथ की तरह ही शुरू होता है—यानी कमजोरी, भूख मर जाना, पेट की गड़बड़ी और छाती में दायीं तरफ जिगर के पास दर्द के साथ शुरू होता है।
- * जैसे-जैसे बीमारी बढ़ती जाती है, व्यक्ति लगातार दुबला-पतला होता जाता है। उसे खून की उल्टी भी आ सकती है। गंभीर स्थिति में पाँव सूज जाते हैं और पेट भी अपने अन्दर के तरल पदार्थों के कारण फूलकर ढोल बन जाता है। आँखें और चमड़ी भी पीली हो सकती हैं (पीलिया)।

चिकित्सा :

जब सूत्रण-रोग गंभीर रूप ले ले तो इलाज करना बहुत कठिन होता है। ऐसी कोई दवा नहीं है जो ज्यादा लाभ पहुंचा सके। सूत्रण-रोग जिन लोगों को गंभीर होता है, वे प्रायः मर जाते हैं। यदि आप जिदा रहना चाहते हैं तो सूत्रण-रोग का पहला लक्षण देखते ही निम्नलिखित करें :

- * उसके बाद कभी शराब न पियें। इससे जिगर में जहर फैलता है।
- * प्रोटीन और विटामिन युक्त आहार की ज्यादा से ज्यादा मात्रा का सेवन करें।
- * यदि सूजन भी हो तो भोजन में नमक बिल्कुल नहीं खायें।

इस रोग से बचाव काफी आसान है : ज्यादा शराब न पियें।



पित्ताशय संबंधी समस्याएं

पित्ताशय एक ऐसी थैली या भिल्ली है जो जिगर के साथ जुड़ी होती है। इसमें हरे रंग का खट्टा-कड़वा रस इकट्ठा होता रहता है जो चिकने-चुपड़े पदार्थों को हजम करने में सहायक होता है। पित्ताशय का रोग इन लोगों को ज्यादा होता है—मोटे, महिलाएं व ४० वर्ष से बड़ी आयु वाले लोग।

लक्षण :

- * दायाँ वाली पसलियों के पिंजरों के अन्त में (पेट में) तीखी पीड़ा। यह दर्द कमर के दायाँ तरफ बाले ऊपरी हिस्से तक पहुंच जाता है।
- * यह दर्द चिकने-चुपड़े आहार खाने के करीब एक घंटे के बाद शुरू होता है। तेज दर्द हो तो उल्टी भी आ सकती है।
- * कभी-कभी साथ में बुखार भी होता है।
- * कभी-कभी आंखों का रंग पीला हो जाता है (पीलिया)।



चिकित्सा :

- * बेलाडोना या दूसरी कोई आकर्षी विरोधी (एंटीस्पास्मोडिक) दवा (बरालगन) लें (देखिये पृष्ठ ४१५) इससे दर्द कम होगा। कभी-कभी तेज दर्द निवारक दवाओं की जरूरत होती है (एस्प्रीन लाभ नहीं पहुंचाती)।
- * यदि व्यक्ति को साथ में बुखार भी है तो उसे टेट्रासाइक्लीन (पृष्ठ ४००) या एम्पिसिलीन (पृष्ठ ३६६) लेनी चाहिए।
- * चिकनाई वाले आहार न खाएँ। मोटे लोगों को कम भोजन खाना चाहिए और अपना वजन कम करना चाहिए।
- * गंभीर या लंबे अर्से से चले आ रहे रोग के लिये डाक्टर की सहायता लें। कभी-कभी शल्य-चिकित्सा (आपरेशन) की जरूरत पड़ती है।

बचाव :

जिन स्त्रियों का वजन ज्यादा हो, उन्हें अपना वजन कम करना चाहिये (देखिये पृष्ठ १४८)। चिकने-चुपड़े और मीठे आहार का कम सेवन करें—और ज्यादा चीजें न खाएँ।

चिड़चिड़ापन (बिलियस्नेस)

कुछ लोगों का विश्वास है कि जब पित्त की काफी मात्रा शरीर में जमा हो जाती है तो क्रोध के दौरे पड़ने लगते हैं। लेकिन सच्चाई यह है कि चिड़चिड़े व्यक्ति को न पित्ताशय की कोई तकलीफ होती है और न ही पित्त की। हां एक बात जरूर है—जिन लोगों को पित्ताशय का रोग हो, वे इस रोग के द्वारा हो जाने के डर में ही जिदगी बिताते हैं। कई बार इस कारण से भी व्यक्ति केवल अपने स्वास्थ्य की ही चिन्ता करता रहता है और फलस्वरूप वह चिड़चिड़ा हो जाता है।

मृत्यु को स्वीकार करना

बूढ़े लोग प्रायः अपनी मृत्यु को आसानी से स्वीकार करने को तैयार रहते हैं बजाय उन लोगों के जो उन बूढ़े लोगों को चाहते हैं या प्यार करते हैं। जिन लोगों ने भरपूर जीवन जिया है, वे मरने से भी नहीं डरते। आखिर जीवन का प्राकृतिक अंत मृत्यु ही तो है।

हम अक्सर यह गलती करते हैं—मरते हुए व्यक्ति को जैसे-तैसे बचाने की कोशिश करते हैं—पैसे को पानी की तरह बहाते हुए। इससे मरते हुए व्यक्ति और परिवार दोनों पर ही भार पड़ता है। कई मौके ऐसे होते हैं जब बेहतर दवाओं और बेहतर डाक्टर की खोज में भटकने की बजाय मरते हुए व्यक्ति के पास बैठना और आश्वासन देना ज्यादा महत्वपूर्ण और उचित होता है। उसे अनुभव होने दें कि आप उसके सम्पर्क में हमेशा खुश रहे हैं—चाहे दुख हो, चाहे सुख और अब भी आप जानते हैं कि उसका अन्त निकट है। अन्त समय में दवाओं से कहीं ज्यादा महत्व प्रेम और मृत्यु को स्वीकार करने का होता है।

बूढ़ और लम्बे अर्से से बीमार लोग अन्त समय अस्पताल में होने की बजाय घर के परिचित और स्नेह पूर्ण वातावरण में रहना ज्यादा पसंद करते हैं। इसका मतलब यह भी हो सकता है कि कई बार ऐसा व्यक्ति थोड़ा पहले ही मृत्यु को प्राप्त हो जायेगा। लेकिन यह बुरी बात नहीं है। हमें मरते हुए व्यक्ति की और अपनी भावनाओं और जरूरतों के प्रति संवेदनशील होना चाहिए। कई बार मरता हुआ आदमी यह देख-जान कर और भी तकलीफ पाता है कि उस पर इतना खर्च करने के कारण परिवार मुसीबत में पड़ जायेगा और बच्चे भूखों मरेंगे। ऐसे में वह खुद भी कह सकता है—अब मुझे शांति में मरने दो। यह निर्णय कई बार सबसे बड़ी समझदारी होती है।

फिर भी कई लोग मृत्यु से डरते हैं। चाहे उन्हें कितनी भी तकलीफ हो, लेकिन वे संसार को नहीं छोड़ना चाहते। हर धर्म में मृत्यु और मृत्यु के बाद जीवन के बारे में अपने विश्वास हैं। ये विचार और विश्वास कई बार मृत्यु को स्वीकार करना सरल बना देते हैं।

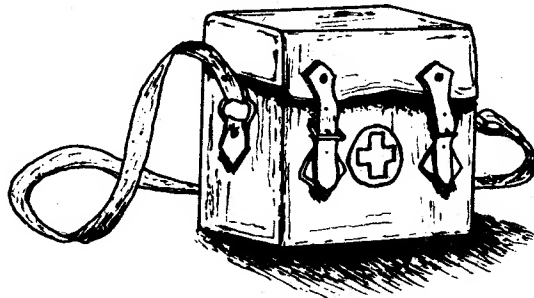
मृत्यु अचानक भी आ सकती है और धीरे-धीरे काफी इन्तजार करने के बाद भी—जैसे बीमार व्यक्ति और बूढ़े व्यक्ति की मृत्यु। किसी ऐसे व्यक्ति को मृत्यु के लिये तैयार करना बहुत ही मुश्किल बात है। ज्यादा से ज्यादा हम यही कर सकते हैं कि प्यार, समझदारी और दयालुता से पेश आयें।

युवा व्यक्ति और बच्चे की मृत्यु को स्वीकार करना कभी भी आसान नहीं होता। ऐसे समय पर दयालुता और ईमानदारी दोनों का विशेष महत्व होता है। बच्चा—या जो भी—मर रहा हो, वह इसे जान लेता है—कुछ तो अपने शरीर के क्रिया-कलाप से और कुछ अपने प्रेम करने वालों के चेहरे और आंखों में दिखने वाले भय से। यदि मरता हुआ व्यक्ति—चाहे वह जवान हो या बूढ़ा—यदि सच्चाई जानना चाहे तो उसे सब बता दें—लेकिन प्यार से। और इसके साथ ही उसमें थोड़ी आशा भी रहने दें। अगर आप उसके सामने रोना न रोक सकें तो बेशक रो लें—लेकिन इसके साथ ही उसे यह भी बताने की कोशिश करें कि चाहे आप उससे बहुत ज्यादा प्यार करते हैं, चाहे आप उसके बगैर नहीं रह सकते, फिर भी अगर ईश्वर की यही मर्जी है तो वह आपको छोड़कर जा सकता है। इस बात से उसमें आपको छोड़ने की शक्ति और साहस का संचार होगा। इन बातों को कहने की जरूरत नहीं होती। बस, इन्हें अनुभव करें और मरते हुए व्यक्ति पर ये उसी प्रकार प्रकट हो जायेंगी।

हम सबको मरना है। डाक्टर, स्वास्थ्य कार्यकर्ता या जो भी इलाज कर रहा हो (देखभाल करने वाला) उसका उस समय सबसे महत्वपूर्ण काम यही होता है कि वे मरते हुए लोगों को मौत को स्वीकार करना सिखा दे, जब मृत्यु के सिवा कोई और चारा न हो। इसके साथ ही मरने वाले व्यक्ति के प्रियजनों के दुख को कम करना भी उसका महत्वपूर्ण काम है।



दवाओं का बक्सा



हर परिवार और गांव के पास आपात-स्थिति के लिए कुछेक दवाएं तैयार होनी चाहिए।

- * परिवार के पास दवाओं का घरेलू बक्सा (देखिए पृष्ठ ३८०) होना चाहिए जिसमें प्राथमिक चिकित्सा आम छुतहा रोगों और सामान्य समस्याओं के लिए जरूरी दवाएं हों।
- * गांव का बक्सा घरेलू थैले की अपेक्षा ज्यादा सम्पूर्ण होना चाहिए (देखिए गांव का दवाओं वाला बक्सा, 'किट', पृष्ठ ३८२)। इसमें रोजमर्रा की समस्याओं के साथ ही गंभीर रोगों और आपात-स्थितियों के लिए भी दवाएं और आवश्यक औजार होने चाहिए। गांव के किसी भी विश्वास-पात्र व्यक्ति को बक्से का जिम्मेदार बनाया जा सकता है, जैसे कि स्वास्थ्य कार्यकर्ता, अध्यापक, माता-पिता आदि जिस किसी पर भी सारा गांव विश्वास करता हो। संभव हो तो गांव के हरेक व्यक्ति को बक्से के रख-रखाव और उसके लिए चंदा देने की अपनी जिम्मेदारी निभानी चाहिए। जो लोग ज्यादा दे सकते हों, वे ज्यादा दें। लेकिन सबके लिए यह समझना बहुत जरूरी है कि दवाओं का यह बक्सा हर एक के इस्तेमाल के लिए है—उसके लिये भी जो कुछ नहीं दे सकता।

अगले पृष्ठों में इस बात के लिए सुझाव दिये गये हैं कि बक्से (किट) में कौन-कौन सी दवाएं होनी चाहिए—अपने क्षेत्र की जरूरतों और साधनों को देखते हुए आप इस सूची में कुछ परिवर्तन भी कर सकते हैं। सूची में केवल आधुनिक दवाएं ही दी गयी हैं, लेकिन आप जाने-परखे हुए सुरक्षित घरेलू उपचारों को भी सूची में शामिल कर सकते हैं।

हर दवा की कितनी मात्रा आपके पास होनी चाहिए ?

दवाओं के बक्से के लिये जो दवाओं की मात्रा सुझाई गई है वह कम से कम उतनी है जितनी कि आपके पास जरूर होनी चाहिये। कई रोगों में ये दवायें केवल इलाज की शुरुआत ही कर सकती हैं। बीमार व्यक्ति को तत्काल अस्पताल ले जाने या तुरन्त और दवायें लाने की जरूरत पड़ सकती है।

बक्से में दवाओं की मात्रा इस बात पर निर्भर करेगी कि वे कितने लोगों के लिए हैं तथा खतम होने पर और दवायें लेने के लिए वहां से कितनी दूर जाना पड़ेगा। यह मात्रा दवाओं के मूल्य और लोगों द्वारा दिये जाने वाले पैसे पर भी निर्भर करेगी। आपके बक्से की कुछ दवायें महंगी भी हो सकती हैं, लेकिन समझदारी की बात यही है कि दवाओं की पर्याप्त मात्रा आपके पास होनी चाहिए ताकि आपात-स्थिति में मुश्किल न हो।

ध्यान दें : प्रसव बक्से (किट) के लिए सामान—दाइयों और गर्भवती स्त्रियों के जरूरत में आने वाली चीजों की सूची पृष्ठ ३०० से ३०१ पर है।

दवाओं के बक्से की देख-रेख कैसे करें

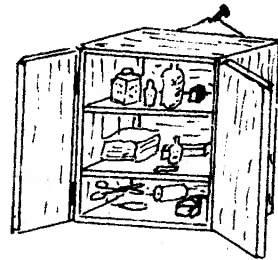
१. चेतावनी : सारी दवाओं को बच्चों की पहुँच से दूर रखें। किसी भी दवा की ज्यादा मात्रा खा ली जाये तो वह जहर का काम कर सकती है।

२. ध्यान दें कि हर दवा के ऊपर उसका नाम और उसके इस्तेमाल संबंधी निर्देशों का साथ में होना बहुत जरूरी है। दवाओं के बक्से के साथ ही इस पुस्तक को भी अपने पास रखें।

३. सभी दवाओं और जरूरी सामान को एक साथ साफ-सुथरी, सूखी और ठंडी जगह पर रखें। उस जगह पर चूहे या तिलचट्टे नहीं होने चाहिए। औजारों, पट्टी और रुई आदि को प्लास्टिक की थैली में बन्द करके सुरक्षित रखें।

४. आपात-स्थितियों के लिये आवश्यक दवाओं को हमेशा अपने पास तैयार रखें। जब भी कोई दवा खत्म हो, जल्दी से जल्दी नयी खरीद लें।

५. हर दवा की अवसान (समाप्ति) तिथि देख लें। यदि अवसान तिथि बीत चुकी हो या दवायें खराब हो गयी हों तो उन्हें फेंक कर दूसरी दवायें खरीद लें। टेट्रासाइक्लीन जैसी कुछेक दवाओं की समाप्ति तिथि के बाद खाया जाये तो खतरनाक होती है।



दवाओं को बच्चों की पहुँच से दूर रखें



दवाओं के बक्से के लिए दवाएं और दूसरा सामान खरीदना

इस पुस्तक में सुझायी गयी लगभग सारी दवायें औषध-शालाओं या बड़े शहरों से खरीदी जा सकती हैं। यदि कई सारे परिवार या पूरा गाँव मिलकर एक साथ दवायें खरीदें तो दवायें कम मूल्य में मिल जाती हैं। और अगर इन दवाओं को थोक की दूकानों से खरीदा जाये तो ये और ज्यादा सस्ती पड़ेंगी।

यदि औषधशाला में किसी-किसी विशेष नाम (या मार्क) की दवा नहीं है तो आप दूसरे नाम (मार्क) की दवा खरीद सकते हैं—लेकिन खरीदते समय देख लें कि क्या यह वही दवा है और उसकी खुराक की मात्रा क्या है? इसे जानने के लिये दवा की डिब्बी, शीशी या पत्ते पर लिखी सूचनाओं को पढ़ें।

दवायें खरीदते समय उनके मूल्यों की तुलना करें। एक ही दवा के कुछ मार्क काफी ज्यादा महंगे होते हैं जबकि दवा उसमें भी वही होती है। महंगी दवाओं का ज्यादा लाभ नहीं होता। दवाओं को खरीदते समय मार्कों या नामों की बजाये दवा की प्रजाति (जेनेरिक नाम) पर ध्यान दें। सामान्य दवायें (बिना ट्रेडमार्क या मार्क वाली) सस्ती मिलती हैं। कई बार दवाओं की ज्यादा मात्रा खरीदने पर भी आप पैसे बचा सकते हैं—जैसे कि ६००,००० यूनिट वाली पैनसिलीन की शीशी की कीमत ३००,००० यूनिट वाली शीशी से थोड़ी सी ही ज्यादा होती है। इसलिए ६००,००० यूनिट वाली शीशी खरीदें और उसे दो खुराकों के रूप में इस्तेमाल करें।



दवाओं का घरेलू बक्सा

हरेक परिवार को अपने दवाओं वाले बक्से में निम्नलिखित दवाएं अवश्य रखनी चाहिए। ये दवायें और औजार ग्रामीण क्षेत्रों की बहुत सी आम बीमारियों की चिकित्सा के लिए पर्याप्त होनी चाहिए।

इसके साथ ही कुछ अच्छे घरेलू उपचारों को भी शामिल कर लें।

सामान		मूल्य	जितनी मात्रा	देखिए
इस्तेमाल	दवा या औजार	(यहां लिखें)	रखनी चाहिए	पृष्ठ
घाव और चमड़ी की समस्या के लिए :				
	अलग-अलग बंद लिफाफों में रोगाणुमुक्त पट्टियां		२०	११०, २६२ ३०६
	१, २ और ३ इंच चौड़ी पट्टियां		एक-एक प्रकार की दो पट्टियां	१००
	साफ रुई		एक छोटा पैकेट	८५, ६६ ३००
	चिपकने वाली पट्टी (एडेसिव टेप, एडेसिव प्लास्टर) १ इंच चौड़ी		२ गोले	६८, २६२
	कीटाणुनाशक साबुन (लाइफब्वाय जैसा)		१ टिक्की	४१०
	७० प्रतिशत अल्कोहल—मलने वाली अल्कोहल		२५० मि.ली.	८५, ३०० ३५५
	गहरे रंग की बोतल में हाइड्रोजन पेरॉक्साइड		१ छोटी शीशी	६६, २२५ २५४, २५५
	पेट्रोलियम जैली (वैस्लीन)		१ शीशी	१०४, १११ १६४, २४२
	सफेद सिरका		५०० मि.ली.	२४२, २८६ ३३८, ३५५
	सल्फर		१०० ग्राम	२४२, २४७ २४६
	टिचर आफ आयोडीन और टिचर बेंजोइन		दोनों की एक-एक छोटी शीशी (१ औंस या ३० मि.ली.)	४१०
	कंचो (जंगरहित, साफ-सुथरी)		एक	६८, ३०० ३०८
	मुकीले किनारों वाली चिमटी		एक	६७, २१३

इस्तेमाल	दवा या औजार	मूल्य (यहां लिखें)	जितनी मात्रा रखनी चाहिए	देखिए पृष्ठ
तापमान देखने के लिए :	थर्मामीटर मुँह के लिए गुदा के लिए		दोनों के लिए एक-एक	३६, ३७
दवाओं और सामान को साफ रखने के लिए :	प्लास्टिक की थैलियाँ		बहुत सी	२३७, २७८

दवाएं

इस्तेमाल	दवा (प्रजातिगत नाम)	स्थानीय नाम (मार्का) (यहां लिखें)	मूल्य (यहां लिखें)	जितनी मात्रा रखनी चाहिए	देखिए पृष्ठ
बैक्टीरिया छूत के लिए :					
१.	पैनसिलीन की २५० मि.ग्रा. वाली गोलियाँ (२००,००० यू)			४०	३६७
२.	सल्फोनामाइड ५०० मि.ग्रा. की गोलियाँ			१००	४०२
३.	टेट्रासाइक्लीन २५० मि.ग्रा. के कैप्सूल			२४	३६६
कृमियों के लिए :				५०० मि.ग्रा. की ४० गोलियाँ या दो थैलियाँ	४११
४.	मेबेंडाजोल गोलियाँ या सिरप				
बुखार और दर्द के लिए :					
५.	एस्प्रीन गोलियाँ ३०० मि.ग्रा. (५ ग्रैन) वाली			३०	४१४
निर्जलन के लिए :					
६.	सोडियम बाइकार्बोनेट (नमक और चीनी भी)			३ कि.ग्रा.	१८२
	या पुनर्जलन पेय बनाने वाले बने बनाये पैकेट			१० पैकेट	४१६
खून की कमी के लिए :					
७.	लोहत्त्व (फैरास सल्फेट) २०० मि.ग्रा. की गोलियाँ (यदि गोलियों में फोलिक एसिड हो तो बेहतर है)।			१००	४२४

कैप्सूल न खरीदें। वे काफी महंगे होते हैं, और गोलियों से ज्यादा लाभ भी नहीं करते।

इस्तेमाल	दवा (प्रजातिगत नाम)	स्थानीय नाम (मार्का) (यहाँ लिखें)	मूल्य (यहाँ लिखें)	जितनी मात्रा रखनी चाहिए	देखिए पृष्ठ
खुजली और जुआँ के लिए :					
८.	लिडेन (गामाबेन्जीन हेक्साक्लोराइड)			१ शीशी	४११
खुजली या उल्टियों के लिए :					
९.	प्रोमेथाजाइन, २५ मि.ग्रा. की गोलियाँ			१२	४१९
साधारण चमड़ी के रोगों के लिए :					
१०.	बेंशियन वायलेट (०.५% बोल) छोटी शीशों या प्रतिजीवाणु मलहम			१ शीशी १ ट्यूब	४०६
आँखों की छूत के लिए :					
११.	प्रतिजीवाणु आँख की मलहम (टेट्रासाइक्लीन)			१ ट्यूब	४१३
१२.	२० प्रतिशत सल्फासेटामाइड आँखों की दवा की बूँदें			१ शीशी	४१३
कान की छूत के रोगों के लिए :					
१३.	बोरोग्लिसरीन कान की दवा की बूँदें			१ शीशी	४१४
१४.	क्लोरोफॉर्मिकोल युक्त दवा की बूँदें			१ शीशी	४१४
बन्द नाक के लिए :					
१५.	डीकंजस्टेंट नाक की बूँदें			१ शीशी	४१८

गाँव का दवाओं वाला बक्सा (किट)

इसमें वे सभी दवाएँ और औजार होने चाहिए जो दवाओं के घरेलू बक्से के लिये जरूरी हैं—लेकिन उनकी मात्रा ज्यादा होनी चाहिये—यह इस बात पर निर्भर करता है कि आपका गाँव कितना बड़ा है और जरूरत पड़ने पर दवा लेने के लिये कितनी दूर जाना पड़ेगा। इसके साथ ही गाँव के दवाओं वाले धैले में निम्नलिखित दवाएँ और औजार भी होने चाहिए। इनमें से कई गंभीर और खतरनाक रोगों की चिकित्सा के लिये हैं। आप अपने क्षेत्र में ज्यादा होने वाले रोगों के अनुसार इस सूची को घटा, बढ़ा या बदल सकते हैं।

अतिरिक्त सामान

इस्तेमाल	सामान	मूल्य	मात्रा	पृष्ठ
टीकों के लिए :				
	टीके वाली पिचकारी	(१ मि.ली.) (५ मि.ली.) (१० मि.ली.)	२ २ १	७७
	५ मि.ली. वाली सूइयाँ *	२२, ३ सें.मी. लम्बी २५, १ १/२ सें.मी. लम्बी	३-६ २-४	

इस्तेमाल	सामान	मूल्य	मात्रा	पृष्ठ
पेशाब करने में तकलीफ के लिए :	कंथेटर (प्लास्टिक या रबर * १३ फ्रेंच)	—	२	२८४.
मोच और सूजी हुई शिराओं के लिये :	इलास्टिक की पट्टियां २ और ३ इंच चौड़ी	—	३-६	११५, २१३ २५५
श्लेष्मा को चूसकर निकालने के लिये :	चूसनी	—	१-२	६७, ३०१ ३०८
कानों आदि के अन्दर देखने के लिये :	छोटी बंदरी (टाच)	—	१	४२, ३०१ ३५५

अतिरिक्त दवाएं

इस्तेमाल	दवा	स्थानीय नाम (मार्का)	मूल्य	मात्रा	पृष्ठ
गंभीर छूत के लिये :					
१.	टीके वाली पेनसिलीन, यदि एक ही तो प्रोकेन पेनसिलीन ६००,००० यू० प्रति मि०ली०	—	—	२०-४०	३६८
२.	टेट्रासाइक्लीन, गोलिएं या कैप्सूल, २५० मि.ग्रा.	—	—	४०-८०	४००
अमीबा और गियाडिया की छूत के लिये :					
३.	मेट्रोनिडाजोल २०० मि. ग्रा. की गोलिएं	—	—	४०-८०	४०७
दोरी, धनुर्वात या गंभीर काली खांसी के लिये :					
४.	फेनोबारबिटल, ३० मि. ग्रा. की गोलिएं २०० मि.ग्रा. वाले टीके	—	—	४०-८० १५-३०	४२२
५.	पेरलिटिहाइड : २ मि.ग्रा० और ५ मि.ग्रा० की गोलिएं	—	—	१०-२०	४२३
गंभीर एलर्जी प्रतिक्रिया और गंभीर दमे के लिये :					
६.	एड्रेनालिन टीके की गोलिएं १ मि.ग्रा. वाली	—	—	५-१०	४१६
दमे के लिये					
७.	एफेड्रिन, १५ मि.ग्रा. वाली गोलिएं	—	—	२०-१००	४१८
प्रसव के बाद तेज रक्त-स्राव के लिये :					
८.	मैथिल एगोटैमाइन मैलीएट के ०.२ मि.ग्रा. प्रति मि. ली. के टीके	—	—	६-१२	४२३

ऐसी दवाएं जिनकी कुछ क्षेत्रों में जरूरत होती है (सब क्षेत्रों में नहीं)

जहां शुष्क आंखें (जेरोमिस) समस्या हो :

विटामिन-ए, ५०,००० आई. वी.
यूनिट वाले कैप्सूल

१०-१००

४२५

ए. ए. ए.
ए. ए. ए.

इस्तेमाल ↓	दवा ↓	स्थानीय नाम (नाका) ↓	मूल्य ↓	मात्रा ↓	पृष्ठ ↓
जहाँ धनुर्वात समस्या हो :					
टेन्टनम एंटीटाकिन ५०,०००				२-४ कीणियां	४०१
यूनिट					
जहाँ मोतीभरा समस्या हो :					
क्लोरोमर्फिनकोल, ०.५० मि.ग्रा. वाले				५०-२००	४०१
कैप्सूल					
जहाँ सर्पदंश समस्या हो :					
पॉलिबेलेट एंटीवेनिन				२-६	४०१
जहाँ मलेरिया समस्या हो :					
क्लोरोक्वीन की गोलियां					
१५० मि.ग्रा. आधार वाली				५०-२००	४०५
प्रिमाक्वीन की गोलियां					
२६.३ मि.ग्रा. आधार वाली				१००-२००	४०५
जहाँ फील पाँव समस्या हो					
हेट्टाजान—५० मि.ग्रा. वाली					
गोलियां				३०-५०	४१३
जहाँ अंकुश-कृमि समस्या हो :					
थायावेन्डाजोल की ५०० मि.ग्रा.					
वाली गोलियां (या अंकुश-कृमि					
की कोई दूसरी दवा)				२५-१००	४११
कम वजन के शिशुओं के रक्त-स्राव को रोकने और उसका उपचार करने के लिये :					
१ मि.ग्रा. वाले विटामिन					
'के' के टीके				३-६	४२५

दीर्घकालीन (क्रानिक) रोगों के लिए दवाएं

तपेदिक और कुष्ठ रोग जैसी दीर्घकालीन बीमारियों के लिए गांव के दवाओं वाले बक्से में दवाएं रखना या न रखना बराबर है। प्रायः इन रोगों को सही तरह से जानने के लिये विशेष परीक्षणों की जरूरत होती है जो स्वास्थ्य-केंद्र में ही किये जा सकते हैं। वहीं से जरूरी दवाएं भी ली जा सकती हैं। बक्से में इन दवाओं का रखना या न रखना स्थानीय जरूरतों और जिम्मेदार लोगों की चिकित्सा संबंधी योग्यता पर निर्भर करता है।

प्रतिरक्षण (वैक्सीन)

प्रतिरक्षण-दवाओं को गांव के दवाओं वाले बक्से के लिये इसलिए नहीं सुझाया गया है क्योंकि प्रतिरक्षण प्रायः सरकार के स्वास्थ्य विभाग द्वारा किया जाता है। जो भी हो, लेकिन इस बात पर पूरा-पूरा ध्यान दिया जाना चाहिए कि बच्चों को ठीक समय पर सभी प्रतिरक्षण दवाएं दी जायें (देखिए पृष्ठ १७५)। यदि आपके पास इन सब दवाओं को हमेशा ठंडा रख सकने की सुविधा हो तो गांव के लिए आवश्यक दवाओं की सूची में डी. पी. टी., पोलियो और टैटनस टॉक्साइड की प्रतिरक्षण सम्बन्धी दवाएं अवश्य होनी चाहिए।

ग्रामीण दुकानदारों (औषध शालाओं) के लिए दो शब्द

प्रिय मित्र,

अगर आप दवाएं बेचते हैं तो खरीदार आपसे यह भी पूछते होंगे कि वे कौन-सी दवा खरीदें और उन्हें कब और कैसे इस्तेमाल करें। आप लोगों के ज्ञान और स्वास्थ्य पर विशेष प्रभाव डालने वाले महत्वपूर्ण स्थान पर हैं।

यह पुस्तक आपको इस विषय में जानकारी देगी ताकि आप ग्राहकों को यह बता सकने की स्थिति में हों कि वे कौन सी दवा खरीदें जिसकी वास्तव में उन्हें जरूरत है।

आप तो जानते हैं कि लोग प्रभावहीन दवाओं पर भी अपनी जब का आखिरी पैसा तक खर्च कर डालते हैं जो उन्हें कोई लाभ नहीं पहुंचाती। लेकिन आप उन्हें बता और समझा सकते हैं ताकि वे अपने रोग को ठीक से जानें और सही जगह पर उचित रूप से खर्च करें। उदाहरण के लिए :



- * यदि कोई खांसी का शरबत लेने आये, या दस्तों को गाढ़ा करने वाली केयोलिन जैसी दवा लेने आये, या खून की कमी के इलाज के लिये विटामिन बी-१२ या यकृत-निचोड़ लेने आये, या मोच अथवा पीड़ा के लिए पैनसिलीन लेने आये, या सर्दी-जुकाम के लिए टेढ़ासाइक्लीन लेने आये तो उसे समझाएँ कि ये दवाएं लाभ की बजाय हानि पहुंचावेंगी। उन्हें यह भी बताएँ कि वे क्या करें।
- * यदि कोई विटामिन टानिक खरीदने आये तो उसे सब्जियां, अण्डे या फल खरीदने की सलाह दें—टानिक नहीं। उसे समझाएँ कि इन चीजों में अधिक पोषकता और विटामिन है।
- * यदि लोग आपसे किसी दवा का टीका मांगें जबकि मुंह द्वारा खायी जाने वाली दवा भी उतना ही असर करेगी और ज्यादा सुरक्षित भी होगी—जैसा कि अक्सर होता है—तो उन्हें समझाएँ कि वे गोलियां लें।
- * यदि कोई सर्दी-जुकाम के लिए दवा की गोलियां या महंगी दवाइयां खरीदने आया है तो उसे सलाह दें कि साधारण एस्प्रीन से भी उतना ही लाभ हो सकता है। वह इन गोलियों को पानी, चाय आदि की काफी अधिक मात्रा के साथ इस्तेमाल करे।

यदि आप इस पुस्तक संबंधी सूचना को देखें और लोगों को पढ़कर सुना दें तो आप यह सब बड़ी सरलता पूर्वक लोगों को बता सकते हैं।

सबसे बड़ी बात तो यह है कि आपको केवल लाभदायक दवाएं ही बेचनी चाहिए। घरेलू और गांव के बक्से वाली दवाओं और सामान के साथ-साथ अपने क्षेत्र में प्रभावशाली समझे जाने वाली दवाओं को अपनी औषधशाला में रखें। कोशिश करें कि कम मूल्य वाली प्रजातिगत (जेनेरिक) दवाएँ ही लोगों को उपलब्ध कराई जायें। जिन दवाओं की अबसान तिथि गुजर चुकी हो या जो दवाएं बेकार या खराब हो गयी हों, उन्हें न बेचें।

आपकी दुकान एक ऐसा स्थान बन सकती है जहां लोग अपने स्वास्थ्य के बारे में खुद देखभाल करने संबंधी बातें सीखें। लोगों को दवाओं के सही इस्तेमाल और सही खुराक के बारे में बताने के साथ-साथ उन्हें यह भी समझाएँ कि अमुक दवा के इस्तेमाल के साथ कौन-कौन सी सावधानियां जरूरी हैं। यदि आप लोगों को समझादारी से दवाओं का इस्तेमाल करना सिखा सकें तो आप अपने समाज की महत्वपूर्ण सेवा करेंगे।

शुभकामनायें !

आपका अपना
(डेविड वर्नर)

हरे रंग के पृष्ठ

इस पुस्तक में सुझायी गयी दवाओं के
उपयोग, उनकी खुराक व संबंधित सावधानियाँ



इस भाग में दवाओं को उनके उपभोग के अनुसार अलग-अलग हिस्सों में बाँटा गया है। उदाहरण के लिए कृमियों द्वारा फैलायी जाने वाली छूत का इलाज करने वाली सभी दवाओं को कृमियों के लिए के नीचे लिखा गया है।

यदि आप किसी दवा के विषय में कोई सूचना चाहते हैं तो दवाओं की सूची (पृष्ठ ३८६) में या दवाओं की अनुक्रमणिका (पृष्ठ ३६३) में उस दवा का नाम देखें। जब आपको दवा का नाम मिल जाये तो उसके आगे लिखे पृष्ठ को देखिए।

दवाओं को मार्को (दवा बनाने वाली कम्पनियों द्वारा दिया गया नाम) या अलग-अलग नामों की बजाय प्रजातिगत आधार पर लिखा गया है। यह इसलिए कि प्रजातिगत नाम हर जगह एक है, लेकिन कम्पनियों द्वारा दिये गये नाम अलग-अलग हो सकते हैं। इसके साथ ही प्रजातिगत दवाएं मार्का छाप दवाओं से सस्ती भी मिलती हैं।

कहीं-कहीं प्रजातिगत नामों के साथ-साथ प्रसिद्ध मार्का नाम भी दिया गया है। इस पुस्तक में मार्का नामों को 'इटैलिक' (दायीं तरफ की ओर झुके हुए तिरछे शब्द) में छपा गया है। उदाहरण के लिए फेनरगन प्रोमेथाजाइन नामक एक एंटीहिस्टैमाइन दवा का मार्का (ट्रेड मार्क) नाम है (प्रोमेथाजाइन प्रजातिगत नाम है)।

हर दवा संबंधी सूचनाओं के साथ खाली जगह छोड़ दी गयी है.....जिसमें आप अपने क्षेत्र में आम और कम महंगी दवा के मार्को का नाम और मूल्य लिख लें। उदाहरण के लिए, यदि आपके क्षेत्र में टेद्रासाइक्लीन का केवल टेरामाइसिन मार्का ही मिलता है जो सस्ता भी है तो आप खाली जगह में इस प्रकार लिखेंगे :
टेद्रासाइक्लीन (टेद्रासाइक्लीन एच सी एल, आक्मी टेद्रासाइक्लीन आदि)।

नाम : टेरामाइसिन मूल्य रु० ५५.०० मात्रा १०० कैप्सूल

हां, अगर आपको प्रजातिगत टेद्रासाइक्लीन टेरामाइसिन से सस्ती मिल रही है तो इस तरह लिखें :

नाम टेद्रासाइक्लीन मूल्य रु० ४८.५० मात्रा १०० कैप्सूल।





ध्यान दें : हरे रंग के पृष्ठों में लिखी सभी दवाएं घरेलू या गांव के दवाओं वाले बक्से के लिए जरूरी नहीं हैं। अलग-अलग स्थानों पर अलग-अलग दवाएं मिलती हैं, इसलिए एक ही रोग के लिये एक सा असर रखने वाली सभी दवाओं के नाम दिये गए हैं। बेहतर तो यही रहता है कि :

कम से कम दवाओं का ही इस्तेमाल करें।

जब भी आप कोई दवा खरीदें, उसकी अवसान तिथि (जिस अंतिम तिथि के बाद उसका इस्तेमाल नहीं किया जाना चाहिए) अवश्य देखें। यदि आपके पास कुछ ऐसी दवाएं पड़ी हों जिनकी अवसान तिथि गुजर चुकी हो उन्हें फेंक दें।

खुराक संबंधी सूचना :

दवाओं के हिस्सों को प्रायः इस प्रकार लिखा जाता है

- $\frac{1}{2}$ गोली = आधी गोली = 
- $1\frac{1}{2}$ गोली = एक पूरी और एक आधी गोली = 
- $\frac{1}{4}$ गोली = एक गोली का चौथाई हिस्सा या एक गोली के चार हिस्सों में से एक = 
- $\frac{1}{8}$ गोली = एक गोली का आठवां हिस्सा या एक गोली के आठ हिस्सों में से एक हिस्सा = 

व्यक्ति के वजन के अनुसार खुराक निश्चित करना

इन पृष्ठों में अधिकतर दवाओं की खुराक का निश्चय व्यक्ति की आयु के आधार पर किया गया है— इस प्रकार बच्चे को वयस्क की अपेक्षा कम दवा मिले। लेकिन यदि खुराक की मात्रा को व्यक्ति के वजन के आधार पर निश्चित किया जाये तो कहीं अधिक उचित और सही होगा। इस विषय में सूचना कहीं-कहीं लघु-कोष्ठकों के अन्दर दी गयी है—स्वास्थ्य कार्यकर्ताओं के इस्तेमाल के लिये। यदि आप यह पढ़ें.....

(१०० मि.ग्रा./कि.ग्रा./दिन)

तो इसका मतलब होगा कि शरीर के प्रति एक किलोग्राम वजन के पीछे १०० मि.ग्रा. दिन में एक बार। दूसरे शब्दों कह लीजिये—२४ घंटों में शरीर के प्रति एक किलोग्राम वजन के पीछे १०० मि.ग्रा. दवा की मात्रा को कई खुराकों में बाँट कर दें।

उदाहरण के लिये मान लीजिये कि ३६ किलोग्राम वजन के एक लड़के को आप गठिया बुखार के लिए एस्प्रीन देना चाहते हैं। इस रोग के लिये एस्प्रीन की सुझाई गयी दवा की मात्रा इस प्रकार है—१०० मि.ग्रा./कि.ग्रा./दिन। इसलिये इस प्रकार गुणा कीजिये—

$$१०० \text{ मि.ग्रा.} \times ३६ \text{ कि.ग्रा.} = ३६०० \text{ मि.ग्रा.}$$

लड़के को दिन भर में एस्प्रीन की ३६०० मि.ग्रा. मात्रा मिलनी चाहिए। एस्प्रीन की एक गोली में ३०० मि.ग्रा. एस्प्रीन होती है। इस प्रकार ३६०० मि.ग्रा. एस्प्रीन का मतलब हुआ १२ गोलियाँ दिन में ६ बार दें (या २ गोलियाँ हर ४ घंटे के बाद)।

विभिन्न दवाओं की खुराक निश्चित करने का यह एक ढंग है। दवाओं की मात्रा को मापने और निश्चित करने संबंधी और अधिक सूचना के लिए देखिये अध्याय ८।

शिक्षकों व स्वास्थ्य की देख-रेख संबंधी कार्यक्रमों के आयोजकों और इस पुस्तक के स्थानीय वितरकों के लिए संदेश :

यदि इस पुस्तक का इस्तेमाल ग्राम स्वास्थ्य कार्यकर्ताओं के प्रशिक्षण के लिये किया जाता है या अगर इस पुस्तक को स्थानीय स्वास्थ्य कार्यक्रम द्वारा बाँटा जाता है तो इस पुस्तक के साथ दवाओं के स्थानीय नामों और मूल्यों की सूची भी अवश्य होनी चाहिए।

स्थानीय वितरकों को प्रोत्साहन दिया जाता है कि वे इस सूचना का पन्ना बना लें ताकि इस्तेमाल करने वाला दवाओं के मूल्य को पुस्तक में लिख सके। जहाँ भी संभव हो प्रजातिगत या सस्ती दवाओं के स्थानीय मापनों और दूसरे सामान को भी शामिल करें (देखिये—दवाओं के बक्से के लिए दवाएं खरीदना—पृष्ठ ३७६)।

हरे रंग के पृष्ठों में लिखी दवाओं की सूची

उसी क्रम में जिस क्रम में वे लिखी गयी हैं

प्रति जीवाणु दवाएं

पैनसिलीन: अति महत्वपूर्ण
प्रतिजीवाणु दवा

देखिए	पृष्ठ
मुंह द्वारा ली जाने वाली पैनसिलीन	
पैनसिलीन जी या बी	३६७
टोके वाली पैनसिलीन	
अल्पकालिक पैनसिलीन : क्रिस्टलाइन पैनसिलीन, बेन्जील पैनसिलीन, पैनसिलीन जी, एक्युएग्रस पैनसिलीन, सॉल्युबल पैनसिलीन, सोडियम पैनसिलीन, पोटेशियम पैनसिलीन	३६८
मध्यकालिक पैनसिलीन : प्रोकेन पैनसिलीन, प्रोकेन पैनसिलीन अल्युमीनियम मोनोस्टिरेट (पाम-पी ए एम)	३६८
दीर्घकालिक पैनसिलीन : बेंजाथाइन या बेनेथामाइन पैनसिलीन	३६८
एम्पिसिलीन : व्यापक असर (ब्रोड स्पेक्ट्रम) वाली पैनसिलीन	३६९
स्ट्रेप्टोमाइसिन के साथ पैनसिलीन	४००

एरिथ्रोमाइसिन :

पैनसिलीन की जगह में इस्तेमाल की जा
सकती है

टेट्रासाइक्लीन

व्यापक असर वाली प्रतिजीवाणु दवा
टेट्रासाइक्लीन, टेट्रासाइक्लीन एच सी एल,
आक्सीटेट्रासाइक्लीन आदि

क्लोरोमफेनिकोल : मोतीझरा के लिए
एक प्रतिजीवाणु दवा

सल्फा या सल्फोनामाइड :

ग्राम छुतहा रोगों के लिए सस्ती दवाएं
सल्फाडायाजीन, सल्फोसोक्साजोल सल्फाडिमिडाइन,
ट्रिपल सल्फा

भूत्रीय क्षेत्र (तंत्र) की छूत के लिए

सल्फोसोक्साजोल	४०२
सल्फामेथाईजोल (युरोत्युकोसिल)	४०३
सल्फाफेनाजोल (ओरिसूल)	४०३
सल्फामेथोक्साजोल के साथ ट्रिमेथाप्रीम (सेफ्टान या बेक्ट्रिम)	४०३
फेनाजोपाइरिडाइन हाइड्रोक्लोराइड (पाइरिडियम)	४०३
मेथेनामाइन, मेडिलेट (मेडेलामाइन)	४०३

तपेदिक के लिए दवाएं

स्ट्रेप्टोमाइसिन	४०३
आइसोनियाजिड (आई एन एच)	४०४
एमिनोमलाइसीलिक एसिड (पी ए एस)	४०४
थायासेटाजोन	४०४

कुष्ठ रोग के लिए सल्फोन

डेपसोन (डायामिनोडिफेनिल सल्फोन, डी डी एस)	४०५
--	-----

अन्य दवाएं

मलेरिया के लिए

क्लोरोक्वीन	४०५
प्रिमाक्वीन	४०५
पाइरिमेथामाइन	४०५

अमीबा और गियार्डिया के लिए

मेट्रोनिडाजोल (फ्लेजिल)	४०७
क्वीनाक्राइन	४०७
डियोडोहाईड्रोक्सीक्वीन	४०७
आयोडोक्लोरीडाक्सीक्वीन (एन्ट्रो-वायोफाम)	४०८

यौनिक छूत के लिए

सफेद सिरका.....	४०८
मेट्रोनिडैजोल (फ्लेजिल).....	४०७
योनि के अन्दर डाली जाने वाली दवा	
डियोडोहाइड्राक्सीक्वीन.....	४०८
नाइसटेटिन—गोलियां, क्रीम और योनि में डालने वाली दवाएं (माइकोस्टेटिन).....	४१०
जेनशियन वायलेट (क्रिस्टल वायलेट).....	४०८
सल्फाथियाजोल (योनि में डालने वाली दवाएं).....	४०८
एसिटारसोल यौनिक वतिकाएं (एस बी सी पिघाएं—पेसरीज).....	४०९

चमड़ी के रोगों के लिए

साबुन.....	४०९
हेक्साक्लोरोफेन युक्त साबुन (सियोल).....	४०९
सल्फर.....	४०९
जेनशियन वायलेट (क्रिस्टल वायलेट).....	४०९
पोटाशियम परमेंगनेट.....	४०९
प्रतिजीवाणु मलहम.....	४०९
कोटिको-स्टीरायड मलहम या लोशन.....	४०९
पेट्रोलियम जैली (पेट्रोलेटम, वॅस्लीन).....	४०९
जिक आक्साइड.....	४१०
मध्यम श्रेणी का टिचर आयोडीन.....	४१०

दाद के लिए

व दूसरे चित्ती रोगों के लिए

अन्डेसिलेनिक, बेंजोइक, या सेलाइसिलिक एसिड युक्त मलहम, (व्हाइट फील्ड की मलहम, टाइनिया फॅक्स).....	४१०
सिरके के साथ सल्फर.....	४१०
सोडियम थियोसल्फेट (हाइपो).....	४१०
ग्रिस्योफुलविन (ग्रिसोविन).....	४१०
जेनशियन वायलेट—थूश के लिए.....	४१०
नाइसटेटिन—थूश के लिए.....	४१०

खुजली और जुओं के लिए

गामाबेंजीन हेक्साक्लोराइड (लिडेन, गामेक्सीन).....	४११
बेंजिल बेंजोएट—क्रीम या लोशन.....	४११
सल्फर—वॅस्लीन या तेल में.....	४११

कृमियों के लिए

पाइप्राजाइन—केंचुओं और सूत्र कृमियों के लिए.....	४११
थायाबेंडाजोल—कई प्रकार के कृमियों के लिए.....	४११
मेबेंडाजोल.....	४१२
टेट्राक्लोराइलीन (टी सी ई) अंकुश कृमियों के लिये.....	४१२
बेफेनियम—(अंकुश-कृमियों के लिये).....	४१२
निकलोसामाइड (फीता-कृमियों के लिये).....	४१२
डाइक्लोरोफेन (फीता-कृमियों के लिये).....	४१३

फील पांव के लिये

डायथिल्कारबामाजाइन (हेट्राजान).....	४१३
-------------------------------------	-----

आंखों के लिए

सल्फासेटामाइड आंखों की बूंदें—नेत्र-श्लेष्मा-शोथ और रोहे के लिये.....	४१३
सिल्वर नाइट्रेट की बूंदें, १ प्रतिशत—नवजात शिशुओं की आंखों के लिये.....	४१४

कान के दर्द और कान की छूत के लिये

बोरोग्लिसरीन कान की बूंदें.....	४१४
क्लोरोमाइस्टीन युक्त कान की बूंदें.....	४१४

दर्द के लिए एनलजेसिक

एस्प्रीन.....	४१४
वच्चों वाली एस्प्रीन.....	४१४
एसिटामिनोफेन (पैरासेटामोल).....	४१४
एगोटाइमाइन (कैफीन के साथ) अघसीसी के लिये (कैफरगोट).....	४१५

घावों को बंद करते समय

पीड़ा को कम करने के लिए

एनिस्थैटिक

लिडोकेन (जाइलोकेन).....	४१५
प्रोकेन हाइड्रोक्लोराइड (नोवाकेन) बिच्छूदश के लिये.....	४१५

आंत की ऐंठन के लिये

आकर्षी विरोधी (एंटीस्पास्मोडिक) दवाएं

बेलाडोना (साथ में फेनोबारबिटल हो या नहीं).....	४१५
बेरालगन.....	४१५

अम्लीय अपच, अम्ल-शूल और

पेट के अल्सर के लिए : अम्ल विरोधी

मगनीशियम हाइड्रोक्साइड के साथ एल्युमीनियम हाइड्रोक्साइड या (ट्रिसिलीकेट).....	४१६
सोडियम बाइकार्बोनेट (बाइकार्बोनेट आफ सोडा, बेकिंग सोडा).....	४१६

निर्जलन के लिये

पुनर्जलन मिश्रण.....४१६

सख्त मल (कब्ज) के लिए
रेचक दवाएं

मिल्क आफ मैग्निशिया (मैग्निशियम
हाइड्रॉक्साइड).....४१७
एप्सोम साल्ट (मैग्निशियम सल्फेट).....४१७
स्निज तेल.....४१७

मध्यम प्रकार के अतिसार के लिये

केओलिन.....४१७
लोमोटिल.....४१७

बन्द नाक के लिये

एफिड्रीन या फेनिलेफाइन युक्त
नाक की बूंदें.....४१८

खांसी के लिये

खांसी को शांत करने (दबाने) वाली दवाएं
कोडीन.....४१८

खांसी को ठीक करने वाली दवाएं

पोटाशियम आयोडाइड.....४१८

दमे के लिये

एफिड्रीन.....४१८
थियोफाइलीन या एमिनोफाइलीन.....४१९
एड्रेनालाइन (एपिनेफाइन, एड्रेनालिन).....४१९

एलर्जी प्रतिक्रिया व उल्टियों के लिये

एंटीहिस्टैमाइन

प्रोमेथाजाइन (फेनरगन).....४२०
डाबफेनिड्रैमाइन (बेनाड्रिल).....४२०
क्लोरोफेनिरेमाइन (एविल).....४२०
डाइमेनहाइड्रिनेट (ड्रामामाइन).....४२०

एंटीटाक्सिन (प्रतिजीव विष)

सर्पदंश प्रतिदंशविष या प्रतिजीवविष.....४२१
धनुर्वात प्रतिजीवविष.....४२१

मुंह द्वारा निगली गयी जहर के लिये

इपिकाक का शर्बत.....४२१
पिसा हुआ कोयला (चारकोल).....४२१

दौरों के लिये

फेनोबारबिटल (फेनोबारबिटोन).....४२२
डोइफेनिलहाइड्रेटोइन (डायलेंटिन, फेनिटोइन).....४२३
डायजेपाम (वैलियम).....४२३
पेरलडिहाइड.....४२३

प्रसव के पश्चात के गम्भीर रक्त-स्राव
के लिये

एर्गोनोवाइन या एर्गोमीट्राइन मैलीयेट
(एगोट्रेट मैथर्जाइन).....४२३
आक्सीटासिन (पिटोसिन).....४२४

बवासीर के लिये

बवासीर के लिये वक्तिए.....४२४
एच' सम्पाक.....४२४
लिग्मोकेन जैली.....४२४

कुपोषण और खून की कमी के लिये

मिश्रित विटामिन.....४२४
विटामिन ए—रतौंधी और जेरोसिस के लिए.....४२४
आयरन (लोहतत्व) सल्फेट (फेरस सल्फेट)
खून की कमी के लिये.....४२४
फोलिक एसिड-खून की कमी के लिए.....४२५
विटामिन बी-१२ (सायानोकोबालामिन) केवल
परनिशियस खून की कमी के लिये.....४२५
विटामिन 'के' (फाइटोमेनाडियोन) नवजात
शिशुओं के रक्त-स्राव के लिये.....४२५
विटामिन बी_६ (पायरीडाक्सीन-आई एन एच
लेने वाले लोगों के लिए.....४२५
बी कमप्लेक्स.....४२५

परिवार नियोजन के साधन

गर्भ अवरोध

मुंह द्वारा इस्तेमाल किये जाने वाले गर्भ
अवरोधक.....४२६
कोन्डोम (निरोध).....४२६
डायफ्राम.....४२६
गर्भ अवरोधक भाग, क्रोम, जैली.....४२६
आई यू डी.....४२६
टीकों द्वारा इस्तेमाल किये जाने वाले
गर्भ अवरोधक.....४२६

हरे रंगों के पृष्ठों में दवाओं की अनुक्रमणिका

दवाओं को इस क्रम में लिखा गया है : अ आ इ ई उ ऊ ऋ ए ऐ ओ औ अं अः क ख ग घ च छ ज झ ञ ट ठ ड ढ ण त थ द ध न प फ ब भ म य र ल व श स ह ।

ध्यान दें : जिन दवाओं के नाम हरे रंग के पृष्ठों में न आकर पुस्तक में आये हैं, उन्हें मुख्य अनुक्रमणिका (पीले रंग के पृष्ठों में रखा गया है)।

अ	
अतिसार के लिए दवाएं.....	४१७
अन्डसिलेनिक एसिड.....	४१०
अमीबा के लिए दवाएं.....	४०७
अम्ल विरोधी दवाएं.....	४१६
अल्का सेल्टजर.....	४१६
अल्युमिनियम हाइड्रोक्साइड.....	४१६
अल्कोपार.....	४१२

आ	
आइसोनियाजिड (आई०एन०एच).....	४०४
आई०यू०डी०.....	४२६
आक्सीटासिन.....	४२३
आक्सीटेट्रासाइक्लीन.....	४२३
आकर्षी-विरोधी.....	४१५
आंखों के लिए दवाएं.....	४१३
आंत की ऐंठन के लिए दवायें.....	४१५
आयरन सल्फेट.....	४२४
आयोडोक्लोरहाइड्राक्सीक्वीन.....	४०८

इ	
इपिकाक शर्बन.....	४२२

उ	
उल्टियों के लिए.....	४१६

ए	
एंटीवेनिन (प्रतिदंशविष).....	४२१
एंटीहिस्टेमाइन.....	४१६
एंटेपार.....	४११
एंट्रोमाइसेटीन.....	४०१
एंट्रोवायोफार्म.....	४०८
एटाब्राइन.....	४०७
एट्रोपाइन.....	४१३
एड्रनालाइन.....	४१६
एड्रेनासिन.....	४१६
एनलर्जिक दवायें.....	४१४
एनस्थैटिक दवायें.....	४१५
एपिनेफ्रिन.....	४१५
ए०पी०सी०.....	४१४
एप्सोम साल्ट्स.....	४१७
एफिडीन.....	४१८
एमिनोफाइलिन.....	४१६
एमिनोसलाइसिलिक एसिड.....	४०४
एम्पिसिलीन.....	३६६
एरिथ्रोमाइसिन.....	४००

एरिथ्रोविन.....	४००
एरिसीग्रम.....	४००
एल्ब्यूसिड.....	४१३
एगोटामाइन, कफोन के साथ.....	४१४
एगोटेट.....	४२३
एगोनोवाइन.....	४२३
एगोमीट्राइन.....	४२३
एलर्जी प्रतिक्रियाओं के लिए दवाएं.....	४१६
एस०बी०स० पिघाए.....	४०६
एसिटारसोल यौनिक वर्तिकाएं.....	४०६
एसिटिल सैलाइसिलिक एसिड.....	४१४
एसिटामिनोफेन.....	४१४
एस्प्रीन.....	४१४

ओ	
ओरिसुल.....	४०३
ओर्थोनोविन १/५०.....	४२६
ओलेस्ट-२८.....	४२६
ओवरल.....	४२६
ओव्युलेन-५०.....	४२६

ओ	
ओक्ससिलीन.....	३६७

क	
कान का दर्द और कान की छूत.....	४१४
कोटिको-स्टीरायड.....	४०६
कौटनाशक.....	४११
कुष्ठ रोग के लिए दवाएं.....	४०५
कुमियों के लिए दवाएं.....	४११
केयोलिन.....	४१७
कैफरगोट.....	४१५
कोडीन.....	४१८
कोन्डोम (निरोध).....	४२६
कोयला, पिसा हुआ.....	४२२
कोटिसोन.....	४२४
क्रिस्टल बायलेट.....	४०८
क्रिस्टेपैन-जी.....	३६७
क्रिस्टेपैन-बी.....	३६७
क्लोरोल हाइड्रेट.....	४१८
क्लोरोम फेनिकोल.....	१०१
क्लोरोक्वीन.....	४०५
क्लोरोमाइसेटिन.....	४०१
क्लोर्टेट्रासाइक्लीन.....	४१३
क्लोफेनिरेमाइन.....	४१६

क्लोक्सासिलीन.....	३६७
क्वीनाक्राइन.....	४०७

ख

खनिज तेल.....	४१०
खाँसी के लिए दवाएं.....	४१८
खारी सहायक.....	४१८
खुजली के लिए दवाएं.....	४११
खून की कमी के लिए दवाएं.....	४२४

ग

गर्भ अवरोधक.....	४२५
गर्भ अवरोधक भाग, क्रीम, जैली.....	४२६
गर्भ अवरोधक, मुँह द्वारा सेवन किये जाने वाले.....	४२५
गामाक्सीन.....	४११
गामाबेन्जीन हेक्साक्लोराइड.....	४११
ग्रिसोविन.....	४१०
ग्रिस्पोफुलविन.....	४१०

च

चमड़ी के रोगों के लिए दवाएं.....	४०६
चिल्ली छूत के लिए दवाएं.....	४१०

छ

छूत के लिए दवाएं.....	३६८
-----------------------	-----

ज

जाइलोकेन.....	४१५
जिक आक्साइड.....	४१०
जुम्हों के लिए दवाएं.....	४११
जेनशियन वायलेट.....	४०८
जैन्ट्रिसिन.....	४०२

ट

टाइनियाफैक्स.....	४१०
टिचर, आयोडीन का.....	४१०
टी०सी०ई० (टेट्राक्लोरेथिन).....	४१२
टेनस प्रतिजीवविष (ए टी टाक्सिन).....	४२१
टेट्राक्लोरेथिलीन (टी०सी०ई०).....	४१२
टेट्रासाइक्लीन.....	४००
आक्सीटेट्रासाइक्लीन.....	४००
टेट्रासाइक्लीन एच०सी०एल.....	४००
टेडाल.....	४१६
टेरामाइसिन.....	४००
ट्राइमेथाप्रिम, सल्फामेथोक्सीडाजोल के साथ.....	४०३

ड

डाइक्लोक्सासिलीन.....	३६७
-----------------------	-----

डाइक्लोरोफेन.....	४१३
डाइफेनहाइड्रामाइन.....	४१६
डाइफेनिल हाइड्रेटोइन.....	४२२
डाइलेंटिन.....	४२२
डाइमेनहाइड्रिनेट.....	४१६
डायजेपाम.....	४२३
डायपेन-एफ.....	३६६
डायफाम.....	४२६
डाइथिलकार्बामजाइन.....	४१३
डियोडोक्वीन.....	४०८
डियोडोहाइड्राक्सीक्वीन.....	४०७
डिपेन.....	३६७
डिस्प्रिन.....	४१४
डेप्सोन (डायामिनोडिफेनिल सल्फोन, डी०डी०एस०).....	४०५
ड्रामाभाइन.....	४१६

त

तपेदिक के लिए दवाएं.....	४०३
--------------------------	-----

थ

थायाबेन्डाजोल.....	४११
थायासेटाजोन.....	४०४
थियोफिलीन.....	४१६

द

दमा के लिए दवाएं.....	४१८
दर्द के लिए दवाएं.....	४१४
दाद के लिए दवाएं.....	४१०
दौरे के लिए दवाएं.....	४२२

न

नाइस्टेटिन.....	४०८
नाक के लिए दवाएं.....	४१७
नोरलेस्ट्रिन.....	४२६

निकलोसामाइड	४१२
निर्जलन के लिए दवाएं	४१६
नियोमाइसिन	४०६
नियोस्पोरिन	४०६
निरोध (कोन्डोम)	४२६
नेफसिलिन	३६७
नोवाकेन	४१५

प

पानी, दवा के रूप में	४१८
परिवार नियोजन के तरीके	४२५
पाइप्राजाइन	४११
पाइरिडियम	४०३
पाइरिडोक्सिन (विटामिन बी६)	४२५
पाइरिमेथामाइड	४०५
पिटोसिन	४२४
पिट्युट्रिन	४२३
पिसा हुआ कोयला	४२२
पी०ए०एस० (एमीनोसेलाइसिलिक एसिड)	४०४
पुनर्जलन मिश्रण	४१६
पेट्रोलियम जैली (पेट्रोलेटम, वैसलीन)	४०६
पेनिड्योर ए० पी०	३६६
पेनिड्योर एल० ए०	३६६
पैनसिलीन दवाएं	३६७
एम्पिसिलीन	३६६
बेनेथामाइड	३६८
बेंजाथाइन	३६६
बेंजिल पैनसिलीन (पैनसिलीन जी०)	३६८
क्रिस्टेलाइन	३६८
पी०ए०एम० (प्रोकेन पैनसिलीन, एल्युमिनियम मोनोस्टीरेट	३६८
फेनाक्सीमेथिल (पैनसिलीन बी)	३६७
प्रोकेन	३६६
पैरलडीहाइड	४२३
पैरासेटामोल	४१४
पोटाशियम आयोडाइड	४१८
पोटाशियम परमैंगनेट	४०६
पोलीमाइक्सिन	४०६

पोलिबेलेंट एंटीबैक्टीन (प्रतिदंशविष)	४२१
पोलिस्पोरिन	४०६
प्रतिजीवाणु दवाएं	३६७
प्रतिजीवविष	४२१
प्रतिदंशविष	४२१
प्रिमाक्वीन	४०६
प्रिमोबलार-३०	४२५
प्रिमोबलार-५०	४२६
प्रोकेन हाइड्रोक्लोराइड	४१५
प्रोनापेन	३६६
प्रोमेथाजाइन	४१६

फ

फाइटिमेनाडियोन	४२५
फीलपांव के लिए दवाएं	४१३
फेनाजोपाइरिडीन हाइड्रोक्लोराइड	४०३
फेनरगन	४१६
फेनोबारबिटल	४१५
फेनोबारबिटोन	४२२
फेनिटोइन	४२२
फेनिलेफ्राइन	४१८
फैरस सल्फेट	४२४
फोलिक एसिड	४२५
फ्युराजोल	४०२
फ्लैजिल	४०७

ब

बरालगन	४१६
बवासीर के लिए दवाएं	४२४
बाइकार्बोनेट आफ सोडा	४१६
बिफेनियम	४१२
बेनाड्रिल	४१६
बेनापेन	३६६
बेनेथामाइड	३६८
बेन्जाथाइन	३६८
बेन्जिल पैनसिलीन (अल्कोपार)	३६८
बेन्जिल बेन्जोएट	४११
बेन्जोइक एसिड	४१०

३६६

बेलाडोना.....	४१५
बैकिट्रम.....	४०३
बोरोग्लिसरीन (कान में डालने वाली दवा).....	४१४

म

मलेरिया के लिए दवाएं.....	४०५
माइकोस्टेटिन.....	४१०
मिटाजोल.....	४११
मिनोक्लार-एड.....	४२६

मिल्क थाफ मैग्नीशिया.....	४१७
मुंह द्वारा सेवन किये जाने वाली	
गर्भ अवरोधक गोलियां.....	४२५
मूत्रीय तंत्र की छूत के लिए दवाएं.....	४०३

ह

हाइयोस्सामाइन (एट्रोपाइन).....	४१५
हेक्साक्लोरोफीन युक्त साबुन.....	४०६
हैदाजान.....	४१३



किसी भी दवा का तभी इस्तेमाल करें जब आपको मालूम हो कि उसकी वास्तव में जरूरत है और उसका इस्तेमाल कैसे करना है।

दवाओं की सूचना

प्रतिजीवाणु दवाएं (एंटीबायोटिक्स)

पैनसिलीन : महत्वपूर्ण प्रतिजीवाणु दवाएं

महत्वपूर्ण प्रतिजीवाणु दवाओं में पैनसिलीन भी है। यह कई प्रकार के छुतहा रोगों के विरुद्ध लड़ती है—उनमें से कई ऐसे रोग हैं जिनमें पीब भी निकलती है। हाँ, इसका असर (दस्तों), आम सर्दी-जुकाम, बहुत से सूत्रीय तंत्र के छुतहा रोगों, कमर के दर्द, गुमटों, छोटी माता या दूसरी वायरस छूत से पैदा होने वाले रोगों पर कोई प्रभाव नहीं होता (देखिए पृष्ठ २६ और २७)।

पैनसिलीन को मिलीग्राम (मि.ग्रा.) या यूनिट (यू.) में मापा जाता है। पैनसिलीन-जी के २५० मि.ग्रा. ४,००,००० यूनिट के बराबर हैं।

हर प्रकार की पैनसिलीन के इस्तेमाल संबंधी खतरों और सावधानियाँ (एम्पिसिलीन सहित) :

ज्यादातर लोगों के लिए पैनसिलीन सबसे सुरक्षित दवा है। इसकी ज्यादा मात्रा का प्रयोग करना खतरनाक तो नहीं होता, हाँ यह बात जरूर है कि उससे पीसे की बरबादी होती है। इसकी कम मात्रा ली जाये तो छूत से पूरी तरह छुटकारा नहीं मिलता और बैक्टीरिया प्रतिरोधी बन जाते हैं (उन्हें मारना और भी ज्यादा मुश्किल हो जाता है)।

कुछ लोगों को पैनसिलीन एलर्जी (प्रतिक्रिया) पैदा करती है। हल्की-फुल्की एलर्जी में शरीर पर खुजली वाले दाग या ददोरे पड़ जाते हैं। प्रायः यह पैनसिलीन लेने के कई घंटों या दिनों के बाद शुरू होती है और कई दिन तक रह सकती है। एंटीहिस्टैमाइन दवाओं से एलर्जी को शांत किया जा सकता है।

कभी-कभी पैनसिलीन से खतरनाक एलर्जी भी हो जाती है जिसे एलर्जी प्रघात कहा जाता है। इसमें टीका लगाने के तुरन्त बाद व्यक्ति का रंग पीला या सफेद पड़ने लगता है, उसे साँस लेने में कठिनाई होती है और वह प्रघात की स्थिति में दिखाई देता है (देखिए पृष्ठ ८३)। ऐसे में तत्काल एड्रेनालिन का टीका लगाया जाना चाहिए।

पैनसिलीन का टीका लगाने से पहले हमेशा संवेदनशीलता परीक्षण करें (देखिए पृष्ठ ८१-८२)। पैनसिलीन का टीका लगाने समय हमेशा अपने पास एड्रेनालिन तैयार रखें (देखिए पृष्ठ ४१६)।

जिस व्यक्ति को एक बार पैनसिलीन से किसी भी तरह की एलर्जी हुई हो, उसके बाद उसे कभी भी किसी भी तरह की पैनसिलीन या एम्पिसिलीन नहीं दी जानी चाहिए यह इसलिए कि अगली बार एलर्जी प्रतिक्रिया ज्यादा खतरनाक होगी और उससे व्यक्ति की जान भी जा सकती है।

बहुत से छुतहा रोग जिनका इलाज पैनसिलीन से किया जा सकता है, मुँह द्वारा खाया जा सकता है।

भी अच्छी तरह किया जा सकता है। मुँह द्वारा खाया जाने वाली पैनसिलीन से उसके टीके कहीं ज्यादा खतरनाक होते हैं। पैनसिलीन के टीकों का इस्तेमाल केवल गंभीर और खतरनाक छुतहा रोगों के लिए करना चाहिए।

पैनसिलीन या किसी भी पैनसिलीन युक्त दवा का टीका लगाने से पहले पृष्ठ ८४ पर निम्नी सावधानियाँ बरतें।

पैनसिलीन का प्रतिरोध

कभी-कभी किसी छूत के विरुद्ध पैनसिलीन काम नहीं करती—जबकि, प्रायः यह उस छूत को ठीक कर देती है। यह इसलिए होता है क्योंकि बैक्टीरिया पैनसिलीन के प्रतिरोधी बन चुके होते हैं, और पैनसिलीन उन्हें नुकसान नहीं पहुंचा पाती। ऐसे छुतहा रोग जो पैनसिलीन के प्रतिरोधी बन जाते हैं, ये हैं : चर्मपूय (इम्पेटिगो), चमड़ी के घाव जिनमें पीब हो, और हड्डी के छुतहा रोग (ओस्टियोमाइलाइटिस)।

यदि इन छुतहा रोगों में साधारण पैनसिलीन प्रभावशाली न लगे तो किसी दूसरी प्रतिजीवाणु दवा का इस्तेमाल करें।

यदि सूजाक पैनसिलीन का प्रतिरोधी बन जाये तो टेट्रासाइक्लीन का प्रयोग करें—जैसा कि पृष्ठ २८१ और ४०१ पर बताया गया है।

चेतावनी : चमड़ी के घाव पर पैनसिलीन की मलहम या चूर्ण सीधे-साधे न लगायें। इससे व्यक्ति को पैनसिलीन से एलर्जी हो सकती है। इससे व्यक्ति पैनसिलीन का प्रतिरोधी भी बन सकता है। तब मामूली से मामूली रोग के लिए भी व्यक्ति को काफी तेज और महंगी प्रतिजीवाणु दवाओं की जरूरत पड़ेगी।

मुँह द्वारा ली जाने वाली पैनसिलीन

पैनसिलिन जी तथा बी

सुप्रसिद्ध मार्क का नाम : डेपेन गोलियाँ (पैनसिलीन बी), क्रिस्टापेन-बी, पेंटिडस

आपके क्षेत्र में नाम.....मूल्य.....मात्रा.....

प्रायः २,००,००० या ४,००,००० या ५,००,००० या १०,००,००० यूनिट या ६० मि.ग्रा., १३० मि.ग्रा. या २५० मि.ग्रा. की गोलियों में उपलब्ध होती है।

मुंह द्वारा ली जाने वाली पैन्सिलीन को (टीके की बजाय) निम्नलिखित बीमारियों महित मामूली और मध्यम दर्जे के छुत्हा रोगों के लिए इस्तेमाल किया जाना चाहिए :

- * दांतों में छूत या घाव होना ।
- * छुत्हा घाव और कई तरह के छुत्हा फोड़े ।
- * काफी ज्यादा फैलने वाला चर्मपूय
- * विसर्प (एरिसिपिलास)
- * कान की छूत
- * नाड़ी-घण
- * आकस्मिक तेज बुखार के साथ गला खराब (स्ट्रेप थोट)
- * श्वासनली शोथ की कुछ किस्में

यदि छूत का रूप गंभीर हो तो पैन्सिलीन के टीके का इस्तेमाल करना बेहतर रहता है । जब स्थिति में सुधार दिखाई दे तब मुंह द्वारा खायी जाने वाली पैन्सिलीन का प्रयोग किया जा सकता है ।

लेकिन यदि स्थिति में सुधार न दिखाई दे तो किम्ही दूसरी प्रतिजीवाणु दवा का प्रयोग करें और डाक्टरों की सलाह लें ।

मुंह द्वारा खायी जाने वाली पैन्सिलीन की खुराक—
२,००,००० यूनिट वाली गोलियों का प्रयोग करते हुए ।

मध्यम दर्जे के छुत्हा रोग :

वयस्क : ४,००,००० यू० (या ३५० मि.ग्रा.)

दिन में चार बार

बच्चे—६-१२ वर्ष : २,००,००० यू० (या १२५ मि.ग्रा.) दिन में चार बार

बच्चे—६ वर्ष से कम : १,००,००० यू०

(या ६० मि. ग्रा.) दिन में तीन या चार बार ।

ज्यादा गंभीर छूत के लिए : ऊपर वाली खुराक को दुगना कर लें । डाक्टर की सलाह लें ।

महत्वपूर्ण : बुखार और छूत के लक्षण ठीक होने के २-३ दिन बाद तक पैन्सिलीन का इस्तेमाल करते रहें ।

पैन्सिलीन शरीर को पूरी तरह लाभ पहुंचा सके, इसके लिए हमेशा उसे खाली पेट अर्थात् भोजन से एक घंटा पहले लें । (पैन्सिलीन बी की अपेक्षा पैन्सिलीन जी के विषय में यह बहुत जरूरी है ।)

टीके वाली पैन्सिलीन

टीके वाली पैन्सिलीन का निम्नलिखित सहित कुछ विशेष रोगों में इस्तेमाल किया जाना चाहिए :

तानिका-शोथ

खून की बैक्टीरिया छूत (सेप्टेसेमिया)

घनूर्वात (टेटनस)

गंभीर निम्निया

छूत्हा फोड़े या घाव (काफी ज्यादा छूत)

काथ (गैंग्रीन)

छूत्हा हड्डियां और जब हड्डी चमड़ी को फाड़कर बाहर निकल आये, उसे छूत से बचाने के लिए

सूजाक

आतशक

टीके लगाने वाली पैन्सिलीन कई तरह के सम्पावों में मिलती है । इसलिए किसी भी तरह की पैन्सिलीन का टीका लगाने के लिए उसकी मात्रा और उसके प्रकार की अवश्य जांच करें ।

टीके के लिए सही प्रकार की पैन्सिलीन का चुनाव करना

पैन्सिलीन की कुछ किस्में तेजी से असर करती हैं, लेकिन शरीर में बहुत कम समय के लिए रहती हैं । कुछ दूसरी किस्मों का प्रभाव धीमा होता है, लेकिन वे शरीर में काफी देर तक रहती हैं । कई बार एक विशेष किस्म की बजाय दूसरी किस्म का उपयोग अधिक लाभदायक रहता है ।

अल्पकालिक पैन्सिलीन : इनके कई नाम (प्रकार) हैं : जैसे कि क्रिस्टेलाइन पैन्सिलीन, बेन्जिल पैन्सिलीन, एक्जुग्रस पैन्सिलीन, साल्युबल पैन्सिलीन, सोडियम पैन्सिलीन, पोटेशियम पैन्सिलीन और पैन्सिलीन-जी के टीके । इस तरह की पैन्सिलीन अपना प्रभाव तो बहुत शीघ्र दिखाती हैं, लेकिन यह शरीर में बहुत कम समय के लिए रहती हैं । इसलिए इस तरह की पैन्सिलीन का टीका ६ घंटे के बाद जरूर लगा देना चाहिए (दिन में चार बार) अल्पकालिक (शार्ट एक्टिंग) पैन्सिलीन उन गंभीर रोगों के लिए बहुत प्रभावशाली होती है जिनमें इसकी बड़ी खुराकें देनी हों । उदाहरण के लिए—गैस-कोथ (गैंग्रीन) या जब हड्डी चमड़ी को चीरकर बाहर निकल आये ।

मध्यम कालिक पैन्सिलीन प्रोकेन पैन्सिलीन और पैन्सिलीन अल्युमीनियम मोनोस्टिरेट (पी ए एम) यह दवा धीरे-धीरे काम करती है और लगभग एक दिन तक शरीर में रहती है । इसलिए इसका टीका दिन में केवल एक ही लगाया जाना चाहिए । प्रोकेन पैन्सिलीन या प्रोकेन पैन्सिलीन और अल्पकालिक पैन्सिलीन के मिलान का प्रयोग उन ज्यादातर रोगों में सबसे बेहतर है जिनमें टीके वाली पैन्सिलीन की जरूरत हो ।

दीर्घकालिक पैन्सिलीन : बेन्जाथाइन या बेनेथामाइन पैन्सिलीन । यह पैन्सिलीन धीरे-धीरे खून में जाती है और शरीर में करीब एक माह तक रहती है । स्ट्रेप थोट और संघिवात बुखार के लिये यह मुख्य रूप से लाभदायक होती है । यह उस स्थिति में अच्छी रहती है जब रोगी ऐसी जगह से काफी दूर रहता हो जहां पर टीका लग सके या आपको विश्वास नहीं हो कि वह गोलीयों का सेवन कर सकता है । मध्यम तरह की छूत के लिए एक टीका ही काफी रहता है । बेन्जाथाइन पैन्सिलीन प्रायः तेज असर वाली पैन्सिलीन के साथ मिश्रित रूप से मिलती है ।

क्रिस्टेलाइन पैन्सिलीन (अल्पकालिक पैन्सिलीन)

सुप्रसिद्ध मार्क का नाम : बेन्जिल पैन्सिलीन

आपके क्षेत्र में नाम.....मूल्य.....मात्रा.....

यह प्रायः १० लाख यू० (६२५ मि.ग्रा.) की छोटी शीशी में आती है ।

क्रिस्टेलाइन या कोई भी अल्पकालिक पैन्सिलीन की खुराक

गंभीर छूत के लिए :

हर ४ से ६ घंटे के बाद १ टीका ।

हर टीके में दवा की मात्रा :

वयस्क : ४,००,००० यू०

बच्चे—४ से १२ वर्ष : १,००,००० यू०

बच्चे—२ से ३ वर्ष : ५०,००० यू०

१ वर्ष से छोटे शिशु : ५०,००० यू० दिन में दो बा

प्रोकेन पैनसिलीन (मध्यकालिक)

सुप्रसिद्ध मार्क का नाम : प्रोनापेन, डायापेन-एफ, म्यूनोपेन

आपके क्षेत्र में नाम.....मूल्य.....मात्रा.....

प्रोकेन पैनसिलीन की खुराक—मध्यम गंभीर छूत के लिए :

एक दिन में एक टीका लगायें।

हर टीके में दवा की मात्रा :

वयस्क : ३,००,००० से ६,००,००० यू०

बच्चे : ८ से १२ वर्ष : ३,००,००० यू०

बच्चे : ३ से ७ वर्ष : १,५०,००० यू०

बच्चे : ३ वर्ष से कम : ७५,००० यू०

नवजात शिशु : यदि दूसरी किस्म की पैनसिलीन या एम्पिसिलीन मिले तो इसका प्रयोग न करें।

आपात स्थिति में : ७५,००० यू०

अति गंभीर छूत की स्थिति में ऊपर लिखी मात्रा से दुगुनी दवा का टीका लगाएं। अल्पकालिक पैनसिलीन ज्यादा बेहतर रहती है।

प्रोकेन सम्पाक पैनसिलीन का अल्पकालिक पैनसिलीन के साथ मिलाकर टीका लगाने की मात्रा वही है जो केवल प्रोकेन पैनसिलीन की होती है।

बेन्जाथाइन पैनसिलीन (दीर्घकालिक)

सुप्रसिद्ध मार्क का नाम : बेनापेन, पेनिड्योर-ए पी,

पेनिड्योर-एल ए

आपके क्षेत्र में नाम.....मूल्य.....मात्रा.....

हल्के-फुल्के से मध्यम दर्जे के छुतहा रोगों के लिए बेन्जाथाइन पैनसिलीन की खुराक :

हर चार दिन में एक टीका लगायें। हल्की-फुल्की छूत के लिए १ टीका ही काफी है।

वयस्क : ६,००,००० यू० से १२,००,००० यू०

बच्चे : ८ से १२ वर्ष : ३,००,००० यू० से ६,००,००० यू०

बच्चे : ३ से ७ वर्ष : १,५०,००० से ३,००,००० यू०

बच्चे : १ से ३ वर्ष : १,५०,००० यू०

१ वर्ष से कम बच्चे : इस्तेमाल न करें।

संधिवात ज्वर की स्थिति में चिकित्सा : यदि १२ वर्ष से कम आयु के बच्चे को संधिवात ज्वर है तो उसे १० दिन तक दिन में एक बार प्रोकेन पैनसिलीन की ३,००,००० यू० मात्रा की खुराक दें। १२ वर्ष से ज्यादा आयु के बच्चों को १० दिन तक दिन में एक बार ६,००,००० यू० मात्रा की खुराक दें।

जिन लोगों को पहले कभी यह बुखार हुआ हो, उसके दुबारा से लौट आने को रोकने के लिए :

मुंह द्वारा खायी जाने वाली पैनसिलीन की गोतियां : २,००,००० यू० (१ गोली) दिन में २ बार।

या

बेन्जाथाइन पैनसिलीन : ६,००,००० से ६,००,००० यू० महीने में १ बार।

सूजाक की स्थिति में :

२४,००,००० यू० प्रोकेन पैनसिलीन का टीका : केवल एक बार। आधा-आधा टीका दोनों नितम्बों में।

आतशक की स्थिति में :

टीके वाली प्रोकेन पैनसिलीन : ६,००,००० यूनिट : ८ से १५ दिन तक दिन में एक बार। कितने दिनों के लिए दे यह छूत की गंभीरता पर निर्भर करता है : दो नितम्बों में आधी-आधी दवा का टीका।

या

बेन्जाथाइन पैनसिलीन का टीका : २४,००,००० यू० केवल एक ही बार। आधी-आधी दवा दोनों नितम्बों में।

एम्पिसिलीन : विस्तृत परिसर

(ब्रॉड स्पेक्ट्रम) पैनसिलीन

एम्पिसिलीन

आपके क्षेत्र में नाम.....मूल्य.....मात्रा.....

एम्पिसिलीन विस्तृत परिसर पैनसिलीन है जो किसी साधारण पैनसिलीन की अपेक्षा कहीं ज्यादा किस्म के बैक्टीरिया को मारती है। यह दूसरी विस्तृत परिसर पैनसिलीन की अपेक्षा सुरक्षित है। छोटे बच्चों और शिशुओं के लिए यह विशेष रूप से लाभदायक है।

इसके कारण कभी-कभी दस्त और मुंह में छाले हो जाते हैं और यह महंगी भी काफी है, इसलिए इसका इस्तेमाल वहाँ नहीं करना चाहिए जहाँ साधारण पैनसिलीन काम कर सके।

एम्पिसिलीन को अगर मुंह द्वारा लिया जाये तो बे काफी प्रभावशाली होती है एम्पिसिलीन के टीके केवल तानिका-शोथ, पयुं दयाशोथ और उण्डकपुच्छशोथ (एपेंडिसाइटिस) जैसे गंभीर रोगों के लिए इस्तेमाल करने चाहिए। या जब व्यक्ति को उल्टियां लगी हों या वह कुछ निगल न सकता हो— उस स्थिति में एम्पिसिलीन का टीका प्रयोग में लाया जाना चाहिए।

एम्पिसिलीन विशेष रूप से निम्नलिखित बीमारियों के लिए बहुत लाभदायक है :

- * खून की बैक्टीरिया छूत (सेप्टिसेमिया) और शिशुओं की अनजानी बीमारी के लिए
- * ६ वर्ष से कम आयु के बच्चों का निमूनिया और उनकी कान की छूत
- * तानिका-शोथ
- * पयुं दयाशोथ और उण्डकपुच्छशोथ।
- * एपेंडिसाइटिस मूत्रीय तंत्र के गंभीर छुतहा रोग।
- * अतिसार
- * बुखार के साथ-साथ खतरनाक दस्त

बिना बुखार वाले दस्तों के लिए एम्पिसिलीन इस्तेमाल मत करें।

मोतीभागा बुखार (यदि रोग क्लोरेमफेनिकाल के नियंत्रण में लाया जा चुका हो या रोग क्लोरेमफेनिकोल का प्रतिरोधी हो) ।

जिन लोगों को पैनिसिलीन से एलर्जी हो उन्हें एम्पी-गिलीन नहीं लेनी चाहिए। पैनिसिलीन संबंधी खुराक और मावधानियां पृष्ठ ३६७ पर देखें ।

एम्पिसिलीन की खुराक

मुंह द्वारा (५० मि.ग्रा./कि.ग्रा./दिन) २५० मि.ग्रा. के कैप्सूल :

वयस्कों के लिए—२५० मि.ग्रा. के कैप्सूल प्रयोग करें ।

३ वर्ष से कम आयु के बच्चों के लिए—प्रति छोटी चम्मच (५ मि.ली.) में १२५ मि.ग्रा. वाला शरबत प्रयोग में लायें ।

हर खुराक में :

वयस्क : २ कैप्सूल (५०० मि.ग्रा.)

बच्चे—८ से १२ वर्ष : १ कैप्सूल (२५० मि.ग्रा.)

बच्चे : ३ से ७ वर्ष : १/२ कैप्सूल (१०५ मि.ग्रा.)

बच्चे : ३ वर्ष से कम : १/४ कैप्सूल या १/२ छोटी चम्मच (६२ मि.ग्रा.)

नवजात शिशु : उतनी ही मात्रा जितनी ३ वर्ष से कम बच्चों के लिए है ।

गंभीर छूत के लिए टीका (५० से १०० मि.ग्रा./कि.ग्रा./दिन—३०० मि.ग्रा./कि.ग्रा./दिन तक तानिका-शोथ के लिए) :

२५० मि.ग्रा. वाली शीशियां ।

एक दिन में ४ खुराक, हर ६ घंटे में एक बार । एक खुराक में :

वयस्क : ५०० मि.ग्रा. (२५० मि.ग्रा. की दो शीशियां)

बच्चे : ८ से १२ वर्ष : २५० मि.ग्रा. (२५० मि.ग्रा. की एक शीशी) ।

बच्चे : ३ से ७ वर्ष : १२५ मि.ग्रा. (२५० मि.ग्रा. की शीशी का १/२ भाग) ।

बच्चे : ३ वर्ष से कम : ६२ मि.ग्रा. (२५० मि.ग्रा. वाली शीशी का १/४ भाग) दिन में दो बार ।

नवजात शिशु : १२५ मि.ग्रा. (२५० मि.ग्रा. की शीशी का १/२ भाग) दिन में केवल दो बार ।

छूत के लक्षण खत्म होने के दो दिन बाद तक एम्पिसिलीन देते रहें ।

स्ट्रेप्टोमाइसीन के साथ पैनिसिलीन

स्ट्रेप्टोमाइसीन एक ऐसी दवा है जो तपेदिक के उपचार में काम आती है । यदि तपेदिक के अलावा किसी अन्य रोग के लिए इसे पैनिसिलीन के साथ मिलाकर दिया जाये तो उस समुदाय में रहने वाले लोगों में तपेदिक के जीवाणुओं पर इस दवा का प्रभाव नहीं हो पाता । बाद

में अगर समुदाय में रहने वाले किसी व्यक्ति को तपेदिक हो जाये तो उसके उपचार के लिए अन्य महंगी दवाओं का प्रयोग करना पड़ेगा ।

किसी भी रोग के लिए पैनिसिलीन के साथ स्ट्रेप्टोमाइसीन का प्रयोग मत करें । प्रसिद्ध मार्का : डिक्लिस्टैसिन, ओम्नामाइसीन, प्रोसिलीन एस० ।

एरिथ्रोमाइसीन : पैनिसिलीन का विकल्प

एरिथ्रोमाइसीन

सुप्रमिड मार्क का नाम : एरिथ्रोविन, एरिसोम

एरिथ्रोसीन, थ्रोमाइसीन

आपके क्षेत्र में नाम.....मूल्य.....मात्रा.....

एरिथ्रोमाइसीन काफी महंगी दवा है । इसका प्रयोग वे लोग कर सकते हैं जिन्हें पैनिसिलीन से एलर्जी हो जाती हो ।

एरिथ्रोमाइसीन काफी सुरक्षित है । लेकिन इसकी जरूरत से ज्यादा मात्रा नहीं दी जानी चाहिए । इसका दं सेमाल दो सप्ताह से ज्यादा नहीं करना चाहिए क्योंकि इससे पोलिया होने का डर रहता है ।

एरिथ्रोमाइसीन को भोजन के साथ लें वरना पेट में दर्द हो सकता है ।

उन लोगों के लिए एरिथ्रोमाइसीन की खुराक जिन्हें पैनिसिलीन से एलर्जी हो :

एक खुराक दिन में चार बार दें ।

एक खुराक में मात्रा दें :

वयस्क : ५०० मि.ग्रा. (२ गोलीयां या ४ छोटी चम्मच)

बच्चे : ८ से १२ वर्ष : २५० मि.ग्रा. (१ गोली या दो छोटी चम्मच)

बच्चे : ३ से ७ वर्ष : १५० मि.ग्रा. (१/२ गोली या १ छोटी चम्मच)

बच्चे : ३ वर्ष से कम : ७५ से १५० मि.ग्रा. (१/४ से १/२ गोली या १/२ से १ छोटी चम्मच)

टेट्रासाइक्लीन :

विस्तृत परिसर वाली प्रतिजीवाणु दवाएं

टेट्रासाइक्लीन (टेट्रासाइक्लीन एच सी एल, ब्राक्सी-टेट्रासाइक्लीन आदि)

(प्रसिद्ध किन्तु महंगा मार्का : टेरासाइसीन थ्रिओसाइक्लीन) यह कैप्सूल व शरबत (सिरप) के रूप में उपलब्ध है ।

आपके क्षेत्र में नाम.....मूल्य.....मात्रा.....

टेट्रासाइक्लीन विस्तृत परिसर प्रतिजीवाणु दवाएं हैं। मतलब यह कि ये विभिन्न प्रकार के बैक्टीरिया से लड़ती हैं।

टेट्रासाइक्लीन की मुंह द्वारा सेवन की जाने किस्म वाली का ही इस्तेमाल किया जाना चाहिए। यह टीके जितनी ही प्रभावशाली होती है और ज्यादा हानि भी नहीं पहुंचा पाती।

टेट्रासाइक्लीन इन रोगों के विरुद्ध इस्तेमाल की जा सकती है।

बैक्टीरिया या अमीबा द्वारा पैदा किया गया अतिसार या पेचिश।

नाड़ी-त्रण, स्वनन संबंधी छूत। (श्वासनली-शोथ, आदि)

मूत्रीय तंत्र की छूत।

हेजा

रोहे

पित्ताशय की छूत

टेट्रासाइक्लीन ग्राम सर्दी-जुकाम में बिल्कुल लाभ नहीं पहुंचाती। इसके अलावा भी कई सामान्य छूतहा रोगों में इसका प्रभाव पैनसिलीन या सल्फा जितना नहीं होता। यह काफी महंगी भी होती है। इसके उपयोग को कम करना चाहिए।

टेट्रासाइक्लीन के साथ विटामिन बी कम्प्लेक्स की गोलियां दें। पानी भी काफी मात्रा में दें।

खतरे और सावधानियाँ :

१. गर्भवती महिलाओं को ४ महीने के गर्भ के बाद टेट्रासाइक्लीन का प्रयोग नहीं करना चाहिए। इससे शिशु के दांतों पर बुरा असर पड़ता है। ६ वर्ष से कम आयु के बच्चों को टेट्रासाइक्लीन तभी दी जानी चाहिए जब वह बहुत आवश्यक हो। उस दशा में भी यह दवा बहुत कम समय के लिए देनी चाहिए क्योंकि इससे हड्डियों का विकास रुक जाता है।

२. यदि टेट्रासाइक्लीन को लंबी अवधि तक लिया जाये तो इससे अतिसार और पेट की गड़बड़ी हो जाती है।

३. पुरानी या अवसित टेट्रासाइक्लीन का इस्तेमाल खतरनाक हो सकता है। अवसित तिथि को जरूर देखें। क्योंकि इससे गुर्दा को क्षति पहुंचती है।

४. यदि कुपोषित बच्चों को दी जाये तो उनका वजन और भी कम हो सकता है।

टेट्रासाइक्लीन की खुराक—(२० से ४० मि.ग्रा./कि.ग्रा./दिन) :

२५० मि.ग्रा. कैप्सूल या १२५ मि.ग्रा. के मिश्रण को—५ मि.ली. में मिलाकर।

मुंह द्वारा ली जाने वाली टेट्रासाइक्लीन को दिन में ४ बार दें।

हर एक खुराक में :

वयस्क : २५० मि.ग्रा. (१ कैप्सूल)

बच्चे : ८ से १२ वर्ष : १२५ मि.ग्रा. (१/२ कैप्सूल)

बच्चे : ४ से ७ वर्ष : ८० मि.ग्रा.

बच्चे : १ से ३ वर्ष : ६० मि.ग्रा.

शिशु : १ वर्ष से कम : २५ मि.ग्रा.

नवजात शिशु (जब दूसरी प्रतिजीवाणु दवाएं न मिल सकें) : ८ मि.ग्रा.

टेट्रासाइक्लीन का पूरा लाभ शरीर को पहुंच सके, इसके लिए टेट्रासाइक्लीन लेने से एक घंटा पहले और एक

घंटा बाद तक लोहत्व युक्त चीजें, दुग्ध और अम्ल-नाशी का प्रयोग मत करें।

ज्यादातर छूतहा रोगों में इसका उपयोग रोग के लक्षणों के खत्म होने के बाद भी १-२ दिन तक करते रहना चाहिए। कुछ प्रकार का अतिसार इसकी कुछ ही खुराकों के बाद ठीक हो जाता है (अतिसार के लिए दवाओं के चुनाव के लिए देखिए पृष्ठ १८७ से १८९ तक)।

यदि सूजाक या आतशक से पीड़ित व्यक्ति को पैनसिलीन से एलर्जी हो तो उसे टेट्रासाइक्लीन के कैप्सूल दें।
खुराक :

सूजाक के लिए : २ दिन तक दो-दो कैप्सूल दिन में ४ बार।

आतशक के लिए : २-३ सप्ताह तक दो-दो कैप्सूल दिन में ४ बार। यह मात्रा छूत की गंभीरता पर निर्भर करती है।

चमड़ी के घावों व छूत के लिए टेट्रासाइक्लीन मलहम का प्रयोग मत करें। इसके कारण एलर्जी हो सकती है।

टेट्रासाइक्लीन आंखों की मलहम रोहे नामक रोग में इस्तेमाल की जा सकती है।

क्लोरमफैनिकोल

मोतीझरा के लिए प्रतिजीवाणु दवा

क्लोरमफैनिकोल (क्लोरोमाइसेटिन)

सुप्रसिद्ध मार्क का नाम : क्लोरोमाइसेटिन, एंट्रोमाइस्टीन।

आपके क्षेत्र में नाम.....मूल्य.....मात्रा.....

यह विस्तृत परिसर की प्रतिजीवाणु दवा विभिन्न प्रकार के बैक्टीरिया को मारती है। यह सस्ती तो है, लेकिन इसके इस्तेमाल में थोड़ा खतरा रहता है। इसलिए इसको कम इस्तेमाल किया जाना चाहिए।

क्लोरमफैनिकोल को केवल मोतीझरा और अति गंभीर अतिसार (दस्त) या दूसरे उन गंभीर छूतहा रोगों के लिए इस्तेमाल किया जाना चाहिए जिनमें सल्फा, पैनसिलीन, टेट्रासाइक्लीन या एम्पिसिलीन लाभ न पहुंचा रही हो।

मोतीझरा के अलावा बाकी सब रोगों में एम्पिसिलीन क्लोरमफैनिकोल की अपेक्षा प्रायः ज्यादा असर करती है और वह सुरक्षित भी है। लेकिन एम्पिसिलीन बहुत महंगी है, इसलिए लोगों को मजबूरी से एम्पिसिलीन की बजाय क्लोरमफैनिकोल का इस्तेमाल करना पड़ता है।

क्लोरमफैनिकोल के साथ हमेशा मुंह द्वारा सेवन किया जाने वाला विटामिन बी कम्प्लेक्स जरूर दें।

चेतावनी : क्लोरमफैनिकोल कुछ लोगों के खून को नुकसान पहुंचाती है। यह शिशुओं—विशेष रूप से समय से पूर्व पैदा हुए शिशुओं—के लिए तो और भी खतरनाक होती है। शिशुओं को अति गंभीर छूत की स्थिति में क्लोरमफैनिकोल की बजाय एम्पिसिलीन दें। १ माह से छोटी आयु वाले शिशु को क्लोरमफैनिकोल मत दें।

ध्यान रखिए कि क्लोरमफैनिकोल की उचित मात्रा से ज्यादा खुराक भूलकर भी नहीं देनी चाहिए। शिशुओं के लिए खुराक बहुत ही कम है (नीचे देखिए)।

इसका बार-बार और लंबी अवधि तक इस्तेमाल न करें।

मोतीभरा की चिकित्सा में जैसे ही व्यक्ति को ग्रामराने लगे, क्लोरमफैनिकोल की जगह एम्पिसिलीन का

इस्तेमाल शुरू कर दें।

उन स्थानों पर जहाँ मोतीभरा क्लोरमफैनिकोल का प्रतिरोधी है, वहाँ रोग का पूरा इलाज एम्पिसिलीन से किया जाना चाहिए।

क्लोरमफैनिकोल का टीका लगवाने की बजाय यदि उसे मुँह द्वारा लिया जाये तो बेहतर भी रहती है और सुरक्षित भी। जब व्यक्ति कोई चीज निगल न सकता हो, केवल उस स्थिति में ही क्लोरमफैनिकोल का टीका लगाय।

क्लोरमफैनिकोल की खुराक : (वयस्क : ५० से १०० मि.ग्रा./कि.ग्रा./दिन बच्चे : एक वर्ष से कम : २५ मि.ग्रा./कि.ग्रा./दिन) २५० मि.ग्रा. के कैप्सूल या १२५ मि.ग्रा. का मिश्रण ५ मि.ली. में।
दिन में चार बार मुँह द्वारा प्रयोग करें।

हर खुराक में दें :

वयस्क : ५०० से १००० मि.ग्रा. (२ से ४ कैप्सूल)
मोतीभरा, पयुं दर्याशोथ और अन्य गंभीर और खतरनाक छुतहा रोगों में बड़ी ज्यादा खुराक दी जानी चाहिए (३-३ कैप्सूल दिन में ४ बार यानी दिन में पूरे १२ कैप्सूल)

बच्चे : ८ से १२ वर्ष : २५० मि.ग्रा. (१ कैप्सूल या २ छोटी चम्मच दवा का मिश्रण)

बच्चे : ३ से ७ वर्ष : १२५ मि.ग्रा. (१/२ कैप्सूल या १ छोटी चम्मच मिश्रण)

शिशु : १ माह से २ वर्ष : २५ मि.ग्रा. (१/५ चम्मच मिश्रण या कैप्सूल का १/१० भाग) हर एक किलोग्राम शरीर के वजन के पीछे।

इस प्रकार एक ५ कि.ग्रा. वजन के शिशु को एक दिन में १२५ मि.ग्रा. मिलेगा जो कि १ छोटी चम्मच या १/२ कैप्सूल के बराबर है। इस दवा को बराबर-बराबर चार भागों में बांट लें और एक-खुराक में इस प्रकार बच्चे को ६ कैप्सूल या ३ छोटी चम्मच मिश्रण मिलना चाहिए।

सल्फा (या सल्फोनामाइड्स)
ग्राम छुतहा रोगों के लिए सस्ती दवाएं

सल्फाडायाजीन, सल्फोक्साजोल, सल्फाडिमाइडीन या 'ट्रिपल सल्फा'।

सुप्रसिद्ध मार्को का नाम : मेड्रीबोन, जेनट्रिसिन

आपके क्षेत्र में नाम..... मूल्य..... मात्रा.....

सल्फा या सल्फोनामाइड दवाएं कई किस्मों के बैक्टीरिया से लड़ते हैं। लेकिन ये दवाएं कई दूसरी प्रतिजीवाणु

दवाओं से कमजोर होती हैं और इनके कारण एलर्जी (खुजली आदि) होने की भी संभावना अधिक रहती है। कुछेक दूसरी समस्याएं भी पैदा हो सकती हैं। फिर भी ये, क्योंकि सस्ती हैं और मुँह द्वारा सेवन की जाने वाली दवाएं हैं, इसलिए काफी लाभदायक मानी जाती हैं।

सल्फा दवाओं का सबसे महत्वपूर्ण इस्तेमाल मूत्रीय तंत्र के छुतहा रोगों के लिए किया जाता है। इनका इस्तेमाल चर्मपूय, कुछ तरह के कान के छुतहा रोगों और दूसरे प्रकार के चमड़ी के रोगों के लिए भी किया जा सकता है जिनमें पीब होती हो।

सभी सल्फा दवाओं का न तो एक ही जैसा इस्तेमाल होता है और न ही उनकी खुराक एक जैसी होती है। इस्तेमाल से पहले ही सल्फा दवा की खुराक के सही इस्तेमाल की जांच करें। पीछे चर्चित सल्फाथायाजोल भी सल्फा की तरह ही है और सस्ती भी लेकिन हम उसके इस्तेमाल की सलाह नहीं देंगे क्योंकि इसके पक्षीय प्रभाव बहुत से हैं।

अतिसार के लिए अब सल्फा दवाएं उतनी प्रभावशाली नहीं रही जितनी पहले हुआ करती थीं। इसका कारण यह है कि अतिसार पैदा करने वाले जीवाणुओं के कई प्रकार इस दवा के प्रतिरोधी बन चुके हैं।

चेतावनी :

सल्फा दवाओं के साथ पानी की काफी मात्रा का सेवन करना बहुत महत्वपूर्ण है। इससे गुर्दा को हानि नहीं होने पाती।

यदि सल्फा दवाओं के कारण ददोरे, खुजली, जोड़ों का दर्द, बुखार, पीठ के निचले हिस्से में दर्द हो जाये या पेशाब में खून आने लगे तो सल्फा का इस्तेमाल तुरन्त बन्द कर लें और काफी ज्यादा पानी पियें।

जिस व्यक्ति को निर्जलन हो गया हो, उसे सल्फा दवाएं बिल्कुल न दें।

ध्यान दें : यदि आप चाहते हैं कि सल्फा दवाएं आपको लाभ पहुंचाये तो इसकी उचित खुराक लें, जो कि बड़ी होती है। खुराक बड़ी जरूर लें, लेकिन जरूरत से ज्यादा नहीं।

खुराक—सल्फाडायाजीन, सल्फोक्साजोल, सल्फा डिमाइडीन या ट्रिपल सल्फा (२०० मि.ग्रा./कि.ग्रा./दिन) ५०० मि०ग्रा० वाली गोलीयां या ५०० मि.ग्रा. वाला मिश्रण—५ मि.ली. में।

दिन में ४ खुराकें दें—काफी ज्यादा पानी के साथ।

हरेक खुराक में दें :

वयस्क : ३ से ४ ग्राम (६ से ८ गोलीयां)—पहली खुराकों के रूप में। उसके बाद दूसरी खुराकों में १ ग्राम (२ गोलीयां) दें।

बच्चे : ८ से १२ वर्ष : २ ग्राम (४ गोलीयां या ४ छोटी चम्मच मिश्रण—पहली खुराकों में। तब १ ग्राम (२ गोलीयां या २ छोटी चम्मच)

बच्चे : ४ से ८ वर्ष : हर खुराक में ७५० मि.ग्रा. (१ १/२ गोली या १ १/२ छोटी चम्मच)

बच्चे : २ से ४ वर्ष : ५०० मि.ग्रा. (१ गोली या १ छोटी चम्मच) हर खुराक में

शिशु : १ वर्ष तक : उन्हें सल्फा मत दें।

यदि आपके पास कोई और दवा नहीं है तो उन्हें दिन में ४ बार, हरेक खुराक में २५० मि.ग्रा. (१/२ गोली या १/२ चम्मच) दें।

मूत्रीय तंत्र की छूत क लिये दवाएं

सल्फिसोक्साजोल : देखिए पृष्ठ २७६

सल्फामेथाइजोल यूरोन्यूकोमिल

आपके क्षेत्र में नाम.....मूल्य.....मात्रा.....
यह प्रायः ५०० मि.ग्रा. की गोलियों के रूप में आती है।
खुराक—सल्फामेथाइजोल की, मूत्रीय तंत्र की छूत के लिए
१० दिन तक दिन में ४ खुराक दें।
हरेक खुराक में दें :
वयस्क : ५०० मि.ग्रा. (१ गोली)
बच्चे—८ से १२ वर्ष : २५० मि.ग्रा. (१/२ गोली)
बच्चे—३ से ७ वर्ष : १२५ मि.ग्रा. (१/४ गोली)

सल्फाफेनाजोल (ग्रीन्यूल)

आपके क्षेत्र में नाम.....मूल्य.....मात्रा.....
यह प्रायः ५०० मि.ग्रा. की गोलियों के रूप में मिलती है।
सल्फाफेनाजोल की खुराक :
वयस्क : १००० मि.ग्रा. (२-२ गोलियां दिन में २ बार)
पहले दो दिन तक। तब अगले तीन दिन तक ५००
मि.ग्रा. (१ गोली) दिन में २ बार।
१४ वर्ष से कम आयु के बच्चों को दिन में दो खुराकें दें।
हरेक खुराक में दें :
बच्चे : ५ से १४ वर्ष : ७५० मि.ग्रा. (१ १/२ गोली)
बच्चे : २ से ४ वर्ष : ५०० मि.ग्रा. (१ गोली)
बच्चे : २ वर्ष से कम : २५० मि.ग्रा. (१/२ गोली)
सल्फामेथोक्साजोल के साथ ट्रिमेथाप्रिम (सेप्टान, बैक्टीम)
आपके क्षेत्र में नाम.....मूल्य.....मात्रा.....
प्रायः १ गोली में ८० मि.ग्रा. ट्रिमेथाप्रिम और ४००
मि.ग्रा. सल्फामेथोक्साजोल होती है।
खुराक का निश्चय ट्रिमेथाप्रिम या सल्फामेथोक्साजोल के
अनुसार किया जा सकता है।
मूत्रीय तंत्र की छूत के लिये खुराक :
१० दिन तक दिन में २ खुराकें दें।
हरेक खुराक :
वयस्क : २ गोलियां
बच्चे : ८ से १२ वर्ष : १ गोली
बच्चे : ३ से ७ वर्ष : १/२ गोली
बच्चे : ३ वर्ष से कम : १/४ गोली।
गर्भवती महिलाओं को न दें।

फेनाजोपाइरीडाइन हाइड्रोक्लोराइड (पाइरीडियम) :

आपके क्षेत्र में नाम.....मूल्य.....मात्रा.....
यह दवा प्रायः १०० मि.ग्रा. की गोलियों के रूप में आती
है।
खतरनाक छूत के लिए फेनाजोपाइरीडाइन हाइड्रोक्लोराइड
की खुराक (भोजन से पहले दें)।
दिन में ३ खुराकें दें। हरेक खुराक में दें :
वयस्क : २०० मि.ग्रा. (२ गोलियां)
बच्चे : ६ से १२ वर्ष : १०० मि.ग्रा. (१ गोली)
बच्चे : ६ से ६ वर्ष : १०० मि.ग्रा. (१ गोली) दिन में
दो बार।
६ वर्ष से कम बच्चों के लिए ट्रिमेथाप्रिम जैसी कोई दूसरी
दवा सल्फामेथोक्साजोल के साथ दें।

यह दवा रोग का इलाज नहीं करती, बल्कि दद
को कम करती है। इसका प्रयोग करते समय व्यक्ति के
पेशाब का रंग लाल हो जाता है।

तपेदिक के लिए दवाएं

तपेदिक की चिकित्सा करते हुए यह बहुत जरूरी है
कि एक ही समय में दो-तीन तपेदिक विरोधी दवाओं का
प्रयोग किया जाये। यदि केवल एक ही दवा का प्रयोग
किया जाये तो तपेदिक के जीवाणु उसके प्रतिरोधी बन
जाते हैं और फलस्वरूप रोग का इलाज करना मुश्किल
हो जाता है।

तपेदिक रोग कहीं दुबारा न लौट आये—इसके लिए
कम से कम १८ माह तक जरूर ही इलाज करवाना पड़ता
है।

तपेदिक की दवाएं महंगी नहीं हैं। आप इन्हें प्राथमिक
स्वास्थ्य-केन्द्रों में मुफ्त भी ले सकते हैं। यदि रोगी इन
मुफ्त दवाओं का सेवन बोच में ही छोड़ देता है तो रोग
के जीवाणु दवा के प्रतिरोधी बन जाते हैं और उसके बाद
उसे काफी महंगी दवाओं का सेवन करना पड़ता है—रोग
ठीक करने के लिए।

तपेदिक की चिकित्सा ३ दवाओं से शुरू करनी चाहिए
किसी भी एक तपेदिक विरोधी दवा के साथ स्ट्रेप्टोमाइसीन
और आइसोनियाजिड। दो उदाहरण नीचे दिये गये हैं।
सबसे सस्ती दवा थायामेडाजोल है। लेकिन इसके कुछ
बुरे प्रभाव भी होते हैं, इसलिए सभी लोग इसका इस्ते-
माल नहीं कर पाते।

एमिनो सालाइसिलिक एसिड (पी ए एस) बेहतर दवा है
लेकिन यह थोड़ी महंगी है। फिर भी यह बेहतर कही जा
सकती है।

स्ट्रेप्टोमाइसीन केवल ३ माह तक दी जानी चाहिए।
बाकी दोनों दवाओं—आइसोनियाजिड और तपेदिक
विरोधी कोई दवा का बिना रुके १८ महीनों तक इस्ते-
माल किया जाना चाहिए। तपेदिक दुबारा वापस न लौटे
इसके लिए पूरा, दीर्घकालीन और बिना रुके इलाज
करना बहुत महत्व रखता है।

स्ट्रेप्टोमाइसीन

आपके क्षेत्र में नाम.....मूल्य.....मात्रा.....

स्ट्रेप्टोमाइसीन तपेदिक की चिकित्सा के लिए महत्वपूर्ण
दवा है। इसे हमेशा दूसरी दवाओं के साथ इस्तेमाल में
लाना चाहिए। स्ट्रेप्टोमाइसीन का इस्तेमाल तपेदिक के
अलावा और किसी रोग के लिए न करें। अगर

इस्तेमाल छोटी-छोटी बीमारियों के लिए किया जाता रहे तो तपेदिक इस दवा का प्रतिरोधी बन जाता है। तब तपेदिक का इलाज करना कठिन हो जाता है।

खतरे और सावधानियां

इस बात का पूरा ध्यान रखा जाना चाहिए कि दवा की मात्रा उचित से ज्यादा न हो। यदि स्ट्रेप्टोमाइसीन को काफी मात्रा में ज्यादा समय तक लिया जाये तो बहुरोपन हो सकता है। यदि कान बजने लगे या बहुरोपन की शुरुआत होने लगे तो दवा का सेवन तुरन्त बन्द करके स्वास्थ्य कार्यकर्ता से मिलें।

स्ट्रेप्टोमाइसीन की खुराक (३० से ५० मि.ग्रा./कि.ग्रा./दिन)—तरल दवा की गोशियां, या पानी में मिलाकर देने के लिए चूर्ण—२ मि.ली. में १ ग्राम स्ट्रेप्टोमाइसीन तपेदिक के इलाज के लिए :

अति गंभीर स्थिति में ३ महीने तक हर रोज एक ढोका लगायें।

हर टीके की खुराक की मात्रा :

वयस्क : १ ग्राम (या २ मि.ली.)

बच्चे : ८ से १२ वर्ष : ७५० मि.ग्रा. (१३ मि.ली.)

बच्चे : ३ से ७ वर्ष : ५०० मि.ग्रा. (१ मि.ली.)

बच्चे : ३ वर्ष से कम : २५० मि.ग्रा. (१/२ मि.ली.)

नवजात शिशु : हर किलोग्राम वजन के लिए २० मि.ग्रा. (इस प्रकार ३ कि.ग्रा. वजन के शिशु को ६० मि.ग्रा. (३ मि.ली.) दवा मिलेगी।

स्ट्रेप्टोमाइसीन को हमेशा किसी अन्य तपेदिक विरोधी दवा के साथ दें।

सूजाक की चिकित्सा के लिए स्ट्रेप्टोमाइसीन :

जो व्यक्ति सूजाक से पीड़ित हों और उन्हें पैनसिलीन या टेन्टासाइक्लीन से लाभ न हो रहा हो या जिन्हें पैनसिलीन या टेन्टासाइक्लीन से एलर्जी हो (देखिए प्रतिरोध पृष्ठ ३६७), उन्हें स्ट्रेप्टोमाइसीन की ४ ग्राम (८ मि.ली.) की एक खुराक दी जा सकती है। दोनों नितम्बों में आधी-आधी खुराक का टीका लगायें। यदि रोग दूसरी प्रति-जीवाणु दवाओं का प्रतिरोधी न हो तो इस दवा का इस्तेमाल न करें।

आइसोनियाजिड (आई एन एच)

आपके क्षेत्र में नाम.....मूल्य.....मात्रा.....

यह तपेदिक-विरोधी अति लाभदायक दवा है। जब भी संभव हो इसे कम से कम एक अन्य तपेदिक-विरोधी दवा के साथ दें।

खतरे और सावधानियां

कभी-कभी आइसोनियाजिड ये बुरे प्रभाव भी डालती है—खून की कमी, पांवां और हाथों की शिराओं में दर्द, मांसपेशियों का अकड़ना, और दौरे। विटामिन बी कम्प्लेक्स का प्रयोग करने से इन प्रभावों से आसानी से बचा जा सकता है। १ गोली दिन में ३ बार।

सम्बद्ध प्रभावों से बचाव के लिए आई.एन.एच. के साथ विटामिन बी कम्प्लेक्स गोलियां दें।

आइसोनियाजिड की खुराक—(१० से २० मि.ग्रा./कि.ग्रा./दिन)

आइसोनियाजिड दिन में एक बार कम से कम १८ महीनों के लिए दें।

हरेक खुराक में दें :

वयस्क : ४०० मि.ग्रा. (४ गोलियां)

बच्चे : ५० मि.ग्रा. (१/२ गोली)—बच्चे के हर ५ कि.ग्रा. वजन के लिए।

जिन बच्चों की तपेदिक का रूप गंभीर हो या जिन्हें तानिका-शोथ-तपेदिक हो, उन्हें साधारण से दुगुनी खुराक तब तक दें जब तक उसकी स्थिति में सुधार न आये।

एमिनोसैलाइसिलिक एसिड (पी ए एस)

आपके क्षेत्र में नाम.....मूल्य.....मात्रा.....

खतरे और सावधानियां

पी ए एस दवा से उल्टियां, अतिसार और पेट की गड़-बड़ी जैसे बुरे प्रभाव हो सकते हैं। एसिड (अम्लीय) अपच से बचने के लिए इसे भोजन या दूध के साथ लें। जिन लोगों को पेट का अस्सर हो, उन्हें पी ए एस दवा नहीं लेनी चाहिए।

पी ए एस की खुराक (२५० मि.ग्रा./कि.ग्रा./दिन) :

—५०० मि.ग्रा. वाली गोलियां : पी ए एस दिन में तीन बार भोजन के साथ दें—कम से कम १८ महीनों के लिए। हरेक खुराक में दें :

वयस्क : ४ ग्राम (८ गोलियां)

बच्चे : ८ से १२ वर्ष : ३ ग्राम (६ गोलियां)

बच्चे : ३ से ७ वर्ष : २ ग्राम (४ गोलियां)

बच्चे : ३ वर्ष से कम : १ ग्राम (२ गोलियां)

थायासेटाजोन

आपके क्षेत्र में नाम.....मूल्य.....मात्रा.....

पक्षीय-प्रभाव : ददोरे, उल्टियां, चक्कर आना, भूख की कमी आदि।

खुराक : थायासेटाजोन—(३ से ५ मि.ग्रा./कि.ग्रा./दिन):—५० मि.ग्रा. वाली थायासेटाजोन की गोलियां—आइसोनियाजिड साथ में हो या न हो।

१८ महीनों तक दिन में एक बार दें :

हरेक खुराक में दें :

वयस्क : ३ गोलियां (१५० मि.ग्रा.)
बच्चे : ८ से १२ वर्ष : २ गोलियां (१०० मि.ग्रा.)
बच्चे : ३ से ७ वर्ष : १ गोली (५० मि.ग्रा.)
बच्चे : ३ वर्ष से कम : ½ गोली (२५ मि.ग्रा.)

सल्फोनो दवाएं : कुष्ठ रोग के लिए

डैप्सोन (डायामिनोडिफेनिल सल्फोन, डी डी एस—)
कुष्ठ रोग के लिए :

आपके क्षेत्र में नाम.....मूल्य.....मात्रा

दवा १० मि.ग्रा., २५ मि.ग्रा. और ५० मि.ग्रा. की गोलीयों के रूप में मिलती हैं।

कुष्ठ रोग की चिकित्सा कम से कम ४ वर्ष और कभी-कभी पूरा जीवन करनी पड़ती है।

कुष्ठ रोग के जीवाणु डी डी एस के प्रतिरोधी न बन जायें इसके लिए महत्वपूर्ण है कि दवा को लगातार बिना रुके लेते रहें। ध्यान रखें कि दवा समाप्त होने से पहले आप और लेकर रख लें।

पक्षीय प्रभाव : कभी-कभी रोगी में एक खतरनाक समस्या उभर सकती है जिसे "लैप्रा रिएक्शन" कहते हैं। इसके कारण बुखार हो सकता है, शिराएँ सूज सकती हैं या सूख हो सकती हैं और शरीर पर कई जगह गिट्टियाँ या सूजन के साथ जलन भी महसूस हो सकती है। इसके कारण जोड़ों में दर्द हो सकता है, हाथ और पैरों की सूजन या गंभीर आंखों की क्षति हो सकती है जिसके कारण अन्धापन हो सकता है।

"लैप्रा रिएक्शन" की स्थिति में सबसे अच्छा यही रहता है कि डी० डी० एस० को लेते रहें और साथ ही एस्प्रीन और क्लोरोक्वीन भी लें। कोटिको स्टीरॉयड तभी लें, जब नसों में बहुत तीखा दर्द उठे। यह दवा एक अनुभवी स्वास्थ्य कार्यकर्ता या डाक्टर द्वारा ही दी जानी चाहिए क्योंकि कोटिको स्टीरॉयड से भी गंभीर समस्याएँ हो सकती हैं और दवा को घटाना और बढ़ाना भी पड़ सकता है।

चेतावनी : डी डी एस खतरनाक दवा है। इसे बच्चों की पहुँच से दूर रखें।

डी डी एस की खुराक

(१½ मि.ग्रा./कि.ग्रा./दिन, १०० मि.ग्रा. प्रति दिन तक)

इलाज करने के पुराने तरीके के अनुसार यह बेहतर समझा जाता था कि इलाज दवा की छोटी खुराकों से शुरू करें जिसे बाद में धीरे-धीरे बढ़ाते हुए कुछ महीनों में पूरी खुराक पर लाया जा सकता है। परन्तु इसके कारण रोग के जीवाणु दवा के प्रतिरोधी हो गये और उन पर दवा का प्रभाव समाप्त होता गया।

दवा की बताई गई खुराक को इलाज के शुरू से ही देना बेहतर होता है।

हल्के कुष्ठ रोग के लिए : हल्के कुष्ठ रोग का मतलब है—शरीर पर केवल एक ही दाग जो बढ़ता नहीं। दाग के किनारे प्रायः साफ होते हैं।

वयस्क : ५० से १०० मि.ग्रा. प्रतिदिन
बच्चे : १० से १४ वर्ष : ५० मि.ग्रा. प्रतिदिन
बच्चे : ५ से ९ वर्ष : २५ मि.ग्रा. प्रतिदिन
बच्चे : १ से ४ वर्ष : १० मि.ग्रा. प्रतिदिन

गंभीर कुष्ठ रोग के लिए : गंभीर कुष्ठ रोग का मतलब है—जब सारे शरीर पर दाग या चकत्ते हों, जब चकत्तों के बीच का फासला साफ न हो, जब चकत्ते लगातार बढ़ रहे हों और एक दूसरे पर आ रहे हों, जब शिराओं पर बुरा प्रभाव पड़ा हो।

शुरू के पहले दो सप्ताह तक ऊपर लिखी हल्के कुष्ठ रोग की खुराक की आधी मात्रा दें, फिर सामान्य खुराक देना शुरू कर दें।

अन्य दवाएं

मलेरिया के लिए दवाएं

मलेरिया की दवाएं निम्नलिखित तीन ढंगों से इस्तेमाल की जा सकती हैं :

१. इलाज : मलेरिया से पीड़ित व्यक्ति को कुछ दिन तक हर रोज दवा दी जाती है।
२. दबाना : खून में यदि मलेरिया के जीवाणुओं हैं तो उन्हें नुकसान पहुंचाने से रोकना। यह तरीका वहां ज्यादा प्रसिद्ध है जहां मलेरिया बहुत आम होता है। यह उन बच्चों के बचाव के लिए किया जाता है जो पहले से कमजोर या किसी और रोग से पीड़ित हों। दवाएं प्रति सप्ताह दी जाती हैं।

मलेरिया से लड़ने वाली कई दवाएं हैं। खेद की बात है कि हमारे देश में मलेरिया के परजीवी कई लाभदायक और कम खतरनाक दवाओं के प्रतिरोधी बन चुके हैं। इसलिए अब दूसरी दवाओं का इस्तेमाल किया जाना चाहिए। बेहतर तो यह है कि अपने निकट के स्वास्थ्य-केंद्र में जाकर पता लगायें कि आपके क्षेत्र में कौन सी दवा अधिक प्रभावशाली है।

कई क्षेत्रों में क्लोरोक्वीन अब भी मलेरिया के लिए अति महत्वपूर्ण दवा समझी जाती है। कुछ प्रकार के मलेरिया से पूरी तरह छुटकारा पाने के लिए क्लोरोक्वीन के साथ प्रोमाक्वीन का इस्तेमाल भी किया जाना चाहिए।

पाइरीमेथामाइन का इस्तेमाल प्रायः मलेरिया को दबाने के लिए किया जाता है।

क्लोरोक्वीन

आपके क्षेत्र में नाम.....
इन दवाओं की मात्रा :

क्लोरोक्वीन फोस्फेट : २५० मि.ग्रा. दोनों दवाओं का
की मात्रा में आती है। और क्लोरो-
क्वीन सल्फेट भी २५० मि.ग्रा. की मि.ग्रा. १५०
मात्रा में आती है। क्लोरो-
क्वीन है।

मूल्य.....मात्रा.....

५ मि.ली. में २०० मि.ग्रा. के टीके। मूल्य...मात्रा...

मुंह द्वारा ली जाने वाली क्लोरोक्वीन की खुराक : १५० मि.ग्रा. आधार वाली क्लोरोक्वीन की गोलियां—

उस व्यक्ति की चिकित्सा, जिसे गंभीर रूप से मलेरिया हो :
३ दिन तक हर रोज एक बार क्लोरोक्वीन की गोलियां दें।

हर रोज यह दें :

वयस्क : ४ गोलियां (६०० मि.ग्रा. आधार)

बच्चे—८ से १४ वर्ष : ३ गोलियां (४५० मि.ग्रा. आधार)

बच्चे : ४ से ८ वर्ष : २ गोलियां (३०० मि.ग्रा. आधार)

बच्चे : १ से ४ वर्ष : १ गोली (१५० मि.ग्रा. आधार)

शिशु : १ वर्ष से कम : १/२ गोली (७५ मि.ग्रा. आधार)

क्लोरोक्वीन के साथ मलेरिया का दबाव :

हर सप्ताह यह दें :

वयस्क : २ गोलियां (३०० मि.ग्रा. आधार)

बच्चे : ६ से १२ वर्ष : १ १/२ से २ गोलियां (२०० से ३०० मि.ग्रा. आधार)

बच्चे : ५ से ८ वर्ष : (१ से १ १/२ गोलियां, (१५० से २०० मि.ग्रा. आधार)

बच्चे : १ से ४ वर्ष : (३/४ से २/३ गोलियां, (५० से १०० मि.ग्रा. आधार)

शिशु : १ वर्ष से कम : ३/४ से १ गोली (३७ से ५० मि.ग्रा. आधार)

यदि किसी क्षेत्र में मलेरिया बहुत ज्यादा हो तो व्यक्तियों को ऊपर लिखी सामान्य खुराक को सप्ताह में एक बार की बजाय दो बार दें।

अमीबा द्वारा होने वाले जिगर के फोड़े की चिकित्सा के लिए :

वयस्क पहले दो दिन तक दिन में दो बार ३-४ गोलियां (५०० मि.ग्रा. आधार वाली)। तब तीन सप्ताह तक १ १/२ से २ गोलियां (२५० मि.ग्रा. आधार वाली) हर रोज। बच्चों को आयु या वजन के अनुसार कम खुराक दें।

क्लोरोक्वीन के टीके : उन्हें कब लगाना चाहिए :

क्लोरोक्वीन के टीके अत्यन्त आपात स्थिति में ही लगाये जाने चाहिए। यदि मलेरिया से पीड़ित व्यक्ति ऐसी जगह पर रहता है जहां मलेरिया बहुत आम हो और वह उल्टियां कर रहा हो, उसे दौरे पड़ रहे हों, या उसमें तानिका-शोथ (देखिये पृष्ठ २२६) के दूमेरे लक्षण दिखाई दे रहे हों तो उसे मस्तिष्क का मलेरिया (सेरिब्रल मलेरिया)

हो सकता है। रोगी को तुरंत स्वास्थ्य-केन्द्र में पहुंचावें। यदि स्वास्थ्य-केन्द्र कहीं पास में न हो तो क्लोरोक्वीन का टीका लगावें। ध्यान रहे कि दवा की खुराक उचित हो।

क्लोरोक्वीन के टीके की खुराक—(४ मि.ग्रा./कि. ग्रा.)
—५ मि.ली. में २०० मि.ग्रा. वाली शीशी।

केवल एक खुराक ही दें (आधी-आधी दवा दोनों नितम्बों में लगावें) :

वयस्क : २०० मि.ग्रा. (५ मि.ली. वाली पूरी शीशी)
बच्चों के लिए क्लोरोक्वीन का टीका बहुत खतरनाक हो सकता है।

तुरंत डाक्टरों सहायता लें। यह आपात स्थिति है।

प्रीमाक्वीन :

आपके क्षेत्र में नाम.....मूल्य.....मात्रा.....

कुछ प्रकार के मलेरिया लौटकर दुबारा न हा, इसके लिए प्रीमाक्वीन को क्लोरोक्वीन के साथ मिलाकर दिया जाता है। अपने आप में यह दवा मलेरिया की गंभीर स्थिति में लाभदायक नहीं होती।

प्रीमाक्वीन की खुराक :

१४ दिनों तक दिन में एक बार दें।

हरेक खुराक दें :

वयस्क : १ गोली (१५ मि.ग्रा. आधार)

बच्चे : ८ से १२ वर्ष : १/२ गोली (७ मि.ग्रा. आधार)

बच्चे : ३ से ७ वर्ष : ३/४ गोली (४ मि.ग्रा. आधार)

पायरीमेथामाइन

आपके क्षेत्र में नाम.....मूल्य.....मात्रा.....

यह प्रायः २५ मि.ग्रा. की गोलियों के रूप में मिलती है।

यह अधिकतर मलेरिया के दबाव के लिए इस्तेमाल की जाती है।

मलेरिया के दबाव के लिये पायरीमेथामाइन की खुराक।

हर सप्ताह यह दें :

वयस्क : १ से २ गोलियां (२५ से ५० मि.ग्रा. आधार)

बच्चे : ५ से १२ वर्ष : $\frac{1}{2}$ गोली (१२.५ मि.ग्रा. आधार)

बच्चे : १ से ४ वर्ष : $\frac{1}{4}$ से $\frac{1}{2}$ गोली (६.२५ से १२.५ मि.ग्रा. आधार)

शिशु : १ वर्ष से कम : $\frac{1}{4}$ गोली (६.२५ मि.ग्रा. आधार)

मलेरिया के ग्रन्थि दबाव के लिए हर २ या ४ सप्ताह में एक बार वही खुराक दें।

चेतावनी : पाइरीमेथामाइन की ज्यादा मात्रा का सेवन खतरनाक होता है। इसे बच्चों की पहुंच से दूर रखें।

अमीबा और जियाडिया के लिए

अमीबा द्वारा पंदा किये गये अतिसार या पेचिश : में बार-बार टूटी आती है, जिसमें काफी मात्रा में गांव या श्लेष्मा और कभी-कभी खून भी होता है। आंतों में ऐंठन भी होती है, लेकिन बुखार प्रायः नहीं होता या बहुत कम होता है। अमीबा द्वारा पैदा किये गये पेचिश का इलाज मेट्रोनिडाजोल से किया जा सकता है। खेद की बात यह है कि मेट्रोनिडाजोल काफी महंगी दवा है। एक दूसरी सस्ती दवा (लेकिन उतनी प्रभावशाली नहीं) जिसे टेट्रासाइक्लीन के साथ मिलाकर इस्तेमाल किया जा सकता है, वह है—डियोडोहाइड्रोक्सीक्वीन।

आंत के सभी अमीबाओं को मारने के लिए लम्बे समय (२ से ३ सप्ताह) तक महंगी दवाओं का इस्तेमाल करना पड़ता है। इसलिए अकलमंदी इसी में है कि दवा का कम समय तक ही इस्तेमाल किया जाये (छूट के लक्षण समाप्त होने तक) और बाकी बचे हुए अमीबाओं के साथ खुद शरीर को लड़ने दिया जाये। यह उन क्षेत्रों में तो बहुत महत्वपूर्ण है, जहाँ नयी छूत लगने का बहुत ज्यादा खतरा रहता है।

जियाडिया की छूत में बस्त प्रायः पीले रंग के होते हैं और उनमें काफी ज्यादा आग भी होती है। लेकिन उनमें गांव या खून नहीं होता। मेट्रोनिडाजोल इसके लिए श्रेष्ठ दवा है, लेकिन क्वीनाक्राइन सस्ती है :

टेट्रासाइक्लीन (देखिए पृष्ठ ४००)

मेट्रोनिडाजोल (सुप्रसिद्ध मार्क—प्लैजिल)

आपके क्षेत्र में नाम.....

यह प्रायः २०० मि.ग्रा. गोलियों के रूप में आती है।

मूल्य.....मात्रा.....

मेट्रोनिडाजोल अमीबा और जियाडिया द्वारा होने वाली आंत की छूत और योनि की रोमकूप (ट्राइकोमोनास) छूत के लिए लाभदायक होती है।

चेतावनी : मेट्रोनिडाजोल को लेते समय शराब आदि नशीली चीजों का प्रयोग मत करें क्योंकि इसके कारण गंभीर रूप से जी मितलाने लगता है।

अमीबा के पेचिश के लिए खुराक : २५ से ५० मि.ग्रा./कि.ग्रा./दिन—२०० मि.ग्रा. की गोलियां

मेट्रोनिडाजोल १० दिन तक दिन में ३ बार दें।

हरेक खुराक में दें :

वयस्क : ४०० से ८०० मि.ग्रा. (२ से ४ गोलियां)

बच्चे : ८ से १२ वर्ष : ४०० मि.ग्रा. (२ गोलियां)

बच्चे : ४ से ७ वर्ष : ३०० मि.ग्रा. (१ $\frac{1}{2}$ गोली)

बच्चे : २ से ३ वर्ष : २०० मि.ग्रा. (१ गोली)

बच्चे : २ वर्ष से कम : ८० से १०० मि.ग्रा. ($\frac{1}{4}$ से $\frac{1}{2}$ गोली)

जियाडिया छूत के लिए खुराक :

५ दिन तक दिन में ३ बार मेट्रोनिडाजोल दें।

हरेक खुराक में दें :

वयस्क : २०० मि.ग्रा. (१ गोली)

बच्चे : ८ से १२ वर्ष : २०० मि.ग्रा. (१ गोली)

बच्चे : ३ से ७ वर्ष : १०० मि.ग्रा. (१/२ गोली)

बच्चे : ३ वर्ष से कम : ५० मि.ग्रा. ($\frac{1}{4}$ गोली)

योनि की ट्राइकोमोनास छूत के लिए खुराक :

स्त्री और पुरुष दोनों को ७ से १० दिन तक दिन में तीन बार एक-एक गोली (२०० मि.ग्रा.) का सेवन करना चाहिए। महिला को योनिक वातिकाओं का भी इस्तेमाल करना चाहिए (देखिये पृष्ठ ४०६)। दोनों को एक ही दिन इलाज शुरू करना चाहिए।

चेतावनी : मुंह द्वारा ली जाने वाली मेट्रोनिडाजोल का तभी इस्तेमाल करें जब योनि की ट्राइकोमोनास छूत का रूप काफी गंभीर हो।

डियोडोहाइड्रोक्सीक्वीन

(सुप्रसिद्ध मार्क का नाम : डियोडोक्वीन)

आपके क्षेत्र में नाम.....मूल्य.....मात्रा.....

यह प्रायः ६५० मि.ग्रा. की

योनि में रखने वाली गोलियों

के रूप में मिलती है।

डियोडोहाइड्रोक्सीक्वीन का इस्तेमाल अमीबा द्वारा पंदा की गयी आंत की मामूली (सामान्य) छूत जो कि टेट्रासाइक्लीन या मेट्रोनिडाजोल से इलाज करने के बाद हो जाती है, के लिए किया जा सकता है। डियोडोहाइड्रोक्सीक्वीन रोग से बचाने के विषय में बिल्कुल प्रभावशाली नहीं है। इसका ज्यादा समय के लिए प्रयोग नहीं

किया जाना चाहिए क्योंकि इससे आंखों की क्षति, लकवा और भूतशय का नियंत्रण समाप्त हो सकता है। इसकी जगह **आयोडोबलोरहाइड्रोक्सीक्वीन (एंटी-वायोफार्म—** २५० मि. ग्रा० की गोलियां) का इस्तेमाल किया जा सकता है। लेकिन आंखों की क्षति होने का खतरा काफी ज्यादा रहता है। ये दवाएँ विश्व स्वास्थ्य संगठन की आवश्यक दवाओं की सूची में सम्मिलित नहीं की गयी हैं।

ग्रामीवा की चिकित्सा के लिए डियोडोहाइड्रोक्सीक्वीन की खुराक (४० मि.ग्रा./कि.ग्रा./दिन)—६५० मि.ग्रा की गोलियां—

दवा दिन में ३ बार (सामान्य छूत) या ४ बार (गंभीर छूत) दें। पूरी चिकित्सा के लिए दवा १० से १४ दिन तक दें।

हरेक खुराक में दें :

बयस्क : १ गोली (६५० मि.ग्रा.)

बच्चे : ८ से १२ वर्ष : $\frac{1}{2}$ गोली (३२५ मि.ग्रा.)

बच्चे : ३ से ७ वर्ष : $\frac{1}{4}$ गोली (१६० मि.ग्रा.)

बच्चे : ३ वर्ष से कम : उन्हें यह दवा मत दें।

येनि-की-ट्राइकोमोनास नामक छूत की चिकित्सा के लिए डियोडोहाइड्रोक्सीक्वीन योनिक बर्तिकाओं की खुराक :

४ से ८ सप्ताह तक दिन में एक या दो बार योनि में दवा रखें—गहरे अन्दर तक।

योनिक छूत के लिए

योनि-साव (बहना), खुजली और बेचैनी कई प्रकार के छूतहा रोगों से हो सकती है। इनमें से मुख्य है—**ट्राइकोमोनास और बृश** (छाले, चित्ती रोग या मोनिलियासिस) किसी भी योनिक छूत में स्वच्छता और सिरके वाले पानी से धोना बहुत महत्व रखता है। इसकी विशेष दवाओं की सूची भी नीचे दी गयी है।

योनि घोने के लिए सफेद सिरका :

मूल्य.....मात्रा.....

एक लीटर उबले हुए पानी में २-३ बड़े चम्मच सफेद सिरका मिलायें। शुरू में एक सप्ताह तक हर रोज योनि को धोयें और उसके बाद एक दिन छोड़कर (देखिए पृष्ठ २८६)। यदि योनि में दवा या क्रीम लगाने से पूर्व उसे धोया जाये तो ज्यादा लाभ होता है।

मेट्रोनिडाजोल (देखिये पृष्ठ ४०७) मुंह द्वारा ली जाने वाली गोलियां।

योनि की ट्राइकोमोनास छूत के लिए।

डियोडोहाइड्रोक्सीक्वीन योनि में रखने वाली दवाएं (देखिये यही पृष्ठ)।

योनि की ट्राइकोमोनास छूत के लिये।

नाइसटेटिन की गोलियां क्रीम या योनि में रखने वाली दवा (देखिये पृष्ठ ४१०)।

योनि की मोनिलियासिस (चित्ती छूत) के लिये।
जेनशियन वायलेट (क्रिस्टल वायलेट) ? प्रतिशत घोल (देखिये पृष्ठ ४१०)

मूल्य.....मात्रा.....

भग ग्रथवा योनि की मोनिलियासिस (चित्ती छूत) की चिकित्सा के लिये।

तीन सप्ताह तक हर रोज एक बार जेनशियन वायलेट का लेप करें।

योनि में रखने वाली दवा सल्फाथायामोल

आपके क्षेत्र में नाम.....मूल्य.....मात्रा.....

योनि की बैक्टीरिया छूत (हेमोफिलस) की चिकित्सा के लिए :

दवा को दिन में दो बार योनि में काफी अंदर रखें।

एसिटारसोल योनिक बर्तिकाएं (एस.वी.सी. पैस्ट्रीज)

आपके क्षेत्र में नाम.....मूल्य.....मात्रा.....

योनि की ट्राइकोमोनास छूत की चिकित्सा के लिए :

पहले कुछ दिनों तक दिन में दो-तीन बार एक या दो बर्तिकाएं (गोलियां) योनि के गहरे अन्दर तक रखें। तब धीरे-धीरे दवा की मात्रा को कम करें। दिन में दवा लेने की बारी को भी धीरे-धीरे घटाते जायें। उसके बाद फिर केवल मासिक-धर्म के एकदम बाद के दिनों में रखें।

चमड़ी की समस्याओं के लिए

साबुन और पानी से हाथों को प्रायः घोने और अक्सर नहाने से आंठों और चमड़ी संबंधी कई रोगों से बचा जा सकता है। धावों को बन्द करने या उन पर पट्टी बांधने से पहले उन्हें अच्छी तरह साबुन और उबले हुए पानी से धो लेना चाहिए।

रूसी, फ्रेडल कैंप, मुंहासे, सामान्य चर्मरूप और साधारण दाद भी, टाइनिया और दूसरी चमड़ी और सिर की फफूँ दी की छूत के लिये तो कई बार केवल साबुन और पानी से अच्छी तरह रगड़कर धोना ही काफी होता है, और किसी दूसरे इलाज की जरूरत नहीं रहती। इसके लिए यदि साबुन में **हेक्साक्लोरोफेन** या **सिन्थोल** नामक प्रतिजीवाणु पदार्थ हो तो बहुत लाभ होता है।

सल्फर

यह प्रायः पीले रंग के पाउडर के रूप में मिलता है।

मूल्य.....मात्रा.....

इसके प्रतिरिक्त यह चमड़ी की मलहम और घोल के रूप में भी मिलता है।

सल्फर चमड़ी की कई समस्याओं के लिए लाभदायक है :

१. चिचड़ी, कुटकी आदि से बचने के लिये। जिन क्षेत्रों या जंगलों में ये जीव ज्यादा हों, वहां जाने से पहले अपने शरीर पर सल्फर मलें—विशेष रूप से टांगों, टखनों, कमर और गर्दन पर।
२. खुजली की चिकित्सा के लिये (चमड़ी के ऊपर या अन्दर कुरेदने वाले जीव)। यह मलहम बनायें : १ भाग सल्फर और १० भाग पेट्रोलैटम (वैस्लीन) या तेल। इसे शरीर पर लगायें (देखिये पृष्ठ २४१)।
३. दाद, टाइनिया और दूसरे चित्ती रोगों के लिये भी यही मलहम प्रयोग में लायें : दिन में ३-४ बार। या सल्फर और सिरके का इस्तेमाल करें।
४. फ़ैडल-कैप (सीबोरिया) और गंभीर रूसी (सिकरी) के लिये इसी मलहम का इस्तेमाल किया जा सकता है। या सिर की चमड़ी पर सल्फर लगाया जा सकता है।

जेनशियन बायलेट (क्रिस्टल बायलेट) यह गहरे नीले रंग के छोटे-छोटे दानों के रूप में आता है।

जेनशियन बायलेट कई प्रकार के चमड़ी के रोगों की चिकित्सा (विशेष रूप से इम्पेटिगो और पीब वाले घाव) के लिये प्रयोग में लाया जाता है। इसे थूथ (मोनिलिया-सिस), या मुंह, भग और चमड़ी की यीस्ट छूत के लिए भी इस्तेमाल में लाया जा सकता है। इसे जली हुई जमह पर भी लगाया जा सकता है।

जेनशियन बायलेट की एक छोटी चम्मच लेकर उसे भावे लीटर पानी में घोल लें। इस प्रकार ०.५ प्रतिशत घोल बनता है। इसे चमड़ी पर, मुंह में या भग में लगायें।

पोटाशियम परमैंगनेट

यह लाल रंग के छोटे-छोटे दानों के रूप में मिलती है।

मूल्य.....मात्रा.....

इससे बेहतर किस्म का रोगाणु-रोधक घोल बन सकता है जिससे घावों को भिगोया जा सकता है। एक लीटर पानी में एक चुटकी भर पोटाशियम परमैंगनेट डालें (१ भाग पोटाशियम परमैंगनेट में १००० भाग पानी)। बवासीर और दरार की पीड़ा को कम करने के लिए पोटाशियम परमैंगनेट को सिट्रस बाब के लिये इस्तेमाल किया जा सकता है (देखिये पृष्ठ २१३)।

प्रतिजीवाणु मलहम

आपके क्षेत्र में नाम.....मूल्य.....मात्रा.....

ये मलहम काफी महंगी होती हैं, लेकिन इनका जेनशियन बायलेट से ज्यादा लाभ नहीं होता। हां, इनसे कपड़े या चमड़ी पर रंग नहीं लगता और ये इम्पेटिगो

जैसी छोटी-मोटी छूत को भी ठीक करती हैं। अच्छी मलहम वह है जिसमें नियोमाइसीन/पौलिमाइक्सीन का मिश्रण हो—(जैसे कि पोलिस्पोरिन या नियोस्पोरिन)। टेट्रासाइक्लीन की मलहम भी प्रयोग में लायी जा सकती है।

कोटिको-स्टीराइड मलहम या लोशन

आपके क्षेत्र में नाम.....मूल्य.....मात्रा.....

ये बहुत महंगी हैं। ये गंभीर एक्जिमा (पृष्ठ २५७) के उपचार में गुणकारी होती हैं। यदि चमड़ी पर भी छूत है तो इसका प्रयोग मत करें। ऐसी मलहम का प्रयोग मत करें—जिसमें एंटीबायोटिक के साथ कोटिको-स्टीरायड मिली हो।

पेट्रोलियम जली (पेट्रोलैटम, वैस्लीन)

मूल्य.....मात्रा.....

इन सबके इलाज के लिये मलहम या पट्टी बनाने के

लिए लाभदायक है :

खुजली (अगला पृष्ठ देखिये)

दाद (नीचे देखिये)।

सूत्र-कृमि द्वारा पैदा की गयी खुजली (पृष्ठ १६४)

जलना (पृष्ठ १०६—१११)।

छाती के घाव (पृष्ठ १०४)।

जिक आक्साइड

मूल्य.....मात्रा.....

क्रीम या लोशन के रूप में इसे लगाने से घमौरियों (पित्त) से बचाव रहता है। यह विटिलिगो के सफेद चकत्तों को भी गर्मी से झुलासन से बचाता है (देखिए पृष्ठ २४८)।

टिक्चर आयोडीन (मध्यम)

मूल्य.....मात्रा.....

इसे चोट और घाव पर (रोगाणु-रोधक के रूप में) लगाया जा सकता है। इसे गलगंड (पृष्ठ १५२) के लिये भी इस्तेमाल किया जा सकता है। एक गिलास पानी में एक बूंद टिक्चर आयोडीन की डालें। ध्यान रहे, इसकी ज्यादा मात्रा न डालें क्योंकि यह खतरनाक होता है।

दाद और दूसरे चित्ती रोगों के लिए

कई चित्ती रोगों से पीछा छुड़ाना मुश्किल होता है। इस पर पूरी तरह से काबू पाने के लिए प्रत्यक्ष लक्षण खत्म होने के बाद भी हफ्तों तक इलाज जारी रखना पड़ता है। नहाने और स्वच्छ रहने का बहुत महत्व है।

ग्रन्डैसिलेनिक, बेंजोइक या सैलाइसिलिक एसिड युक्त मलहम

सुप्रसिद्ध मार्का : व्हाइट-फील्ड आइन्टमेंट, टाइनियाफेक्स

आपके क्षेत्र में नाम.....मूल्य.....मात्रा.....

इन ग्रन्थों के साथ बनी मलहम का दाद, सिर की खाल की टाइनिया और दूसरे चित्ती रोगों की चिकित्सा के लिये इस्तेमाल किया जा सकता है। प्रायः इनमें सल्फर भी होता है (या हो सकता है)। सैलाइसिलिक एसिड और सल्फर युक्त मलहम का उपयोग 'क्रेडल कैंप' के लिए भी किया जा सकता है।

लोशन और मलहम को यदि आप खुद बनायें तो यह काफी सस्ते पड़े सकते हैं। १०० भाग वैस्लीन या पेट्रो-लेंटम या तेल खनिज या खाना बनाने वाले तेल में या ४० प्रतिशत अल्कोहल में ३ भाग सैलाइसिलिक एसिड और या ६ भाग बेन्जोइक एसिड मिलायें। इसे चमड़ी पर दिन में ३-४ बार मलें।

सिरके के साथ सल्फर

चमड़ी की चित्ती नामक छूत से लड़ने के लिए १०० भाग सिरके में ५ भाग सल्फर का मिश्रण लाभदायक रहता है। इसे चमड़ी पर मूखने दें। १० भाग खाना बनाने के तेल में १ भाग सल्फर मिलाकर भी मलहम बनायी जा सकती है।

सोडियम बायोसल्फेट (हाइपो)

सफेद दानों के रूप में मिलती है और फोटोग्राफी का सामान बेचने वालों के यहाँ से "हाइपो" नाम से मिलती है।

मूल्य.....मात्रा.....

चमड़ी की टाइनिया बहुरंग (बर्साकलर) छूत के लिये इस्तेमाल की जाती है (देखिए पृष्ठ २४७)।

एक बड़ा चम्मच हाइपो को आधे कप पानी में घोलें और उसे रुई या कपड़े से प्रभावित चमड़ी पर फैला दें। तब रुई के टुकड़े को सिरके में भिगोकर शरीर पर मलें। शुरू में दिन में दो बार यही किया करें और जब निशान ठीक हो जायें और दुबारा से न हों, इसके लिए दो सप्ताह तक यही दिन में एक बार करें।

प्रियोफुलविन (सुप्रसिद्ध मार्का : प्रिसोविन)

आपके क्षेत्र में नाममूल्य.....मात्रा.....

यह प्रायः १२५ मि.ग्रा. की गोलियों के रूप में मिलती है। सूक्ष्म-कणों में बनी दवा श्रेष्ठ रहती है।

यह बहुत महंगी दवा है और इसे केवल गंभीर सिर की खाल की और चमड़ी की चित्ती छूत के लिये ही प्रयोग में लाया जाना चाहिए।

प्रियोफुलविन की खुराक (१५ मि.ग्रा./कि.ग्रा./दिन)

—सूक्ष्म-कणों से बनी दवा के लिए, १२५ मि.ग्रा. की गोलियाँ। दिन में एक बार मुँह द्वारा लें।

वयस्क : ५०० मि.ग्रा. (४ गोलियाँ)

बच्चे : ८ से १२ वर्ष : २५० मि.ग्रा. से ५०० मि.ग्रा. (२ से ४ गोलियाँ प्रतिदिन)

बच्चे : ३ से ७ वर्ष : १२५ मि.ग्रा. से २५० मि.ग्रा. (१ से २ गोलियाँ प्रतिदिन)

बच्चे तीन वर्ष से कम : १२५ मि.ग्रा. (१ गोली)

जेनशियन बायलेट—घृश के लिए (योस्ट छूत)

नाइस्टेटिन—घृश के लिए

सुप्रसिद्ध मार्का : (माइकोस्टेटिन)

आपके क्षेत्र में नाम.....मूल्य.....मात्रा.....

यह पाउडर, योनि में रखने वाली गोलियों और मलहम के रूप में मिलती है।

इसका इस्तेमाल मुँह, योनि और चमड़ी के परतों के भावों (घृश, मोनिलियासिस) के लिये किया जाता है। दूसरे प्रकार के छूतहा रोगों में इसका कोई लाभ नहीं होता।

नाइस्टेटिन की खुराक वयस्कों और बच्चों के लिए एक जैसी।

चमड़ी की योस्ट छूत के लिए :

चमड़ी को सूखा रखें और दिन में ३-४ बार नाइस्टेटिन पाउडर या मलहम लगायें।

भग या योनि की योस्ट छूत : योनि के अन्दर रखी जाने वाली गोली को दो सप्ताह तक रात के समय योनि में रखें।

खुजली और जुओं के लिए

कीटनाशी

गामा बेन्जीन हेक्साक्लोराइड : (लिन्डेन)

सुप्रसिद्ध मार्का का नाम : (गामेक्सीन)

आपके क्षेत्र में नाम.....मूल्य.....मात्रा.....

यह दवा क्रीम या घोल के रूप में मिलती है। खुजली के लिए नहाने के बाद चमड़ी पर लगायें (देखिये पृष्ठ २४१) सिर की जुओं के लिये देखिये पृष्ठ २४२।

इसे केवल एक ही बार लगायें। यदि जरूरी हो तो एक सप्ताह के बाद फिर लगायें।

यह सिर के जुओं के लिए बहुत प्रभावकारी होती है। इसे एक बार सिर पर लगाएं और उसके सात दिन बाद अपने सिर के बालों को धोयें। बच्चों के लिए इसका इस्तेमाल न करें।

बेन्जील बेन्जोएट—क्रीम या लोशन

आपके क्षेत्र में नाम.....मूल्य.....मात्रा.....

वयस्कों के लिए २५% का प्रयोग करें, बच्चों के लिए १२.५% का प्रयोग करें। गर्दन और गर्दन से नीचे सारे शरीर पर लगातार तीन दिन तक रोज लगायें और कपड़े न बदलें, चौथे दिन नहायें और कपड़ों को उबाल कर धोयें।

पेट्रोलियम जली (वैस्लीन) या तेल में सल्फर :

यदि आपको ऊपर लिखी दवा न मिले तो खजली के लिए इसका इस्तेमाल करें।

५ प्रतिशत सल्फर मलहम बनाने के लिये २० भाग वैस्लीन, खनिज या पकाने वाले तेल में १ भाग सल्फर मिलायें

कृमियों के लिये

कृमि-छूत से छुटकारा पाने के लिए दवाएं ही सब कुछ नहीं हैं। निजी स्वच्छता के नियमों का भी पालन करना बहुत जरूरी है। यदि घर के किसी एक सदस्य को कृमि हों तो परिवार के सभी सदस्यों की चिकित्सा करना ही बेहतर रहता है।

केंचुओं और सूत्र-कृमि के लिये : पाइपराजाइन।

सुप्रसिद्ध मार्का : ऐन्टीपार

आपके क्षेत्र में नाम.....

यह पाइपराजाइन साइटेट, टारटेट, हाइड्रेट, एडिपेट या फोस्फेट के रूप में मिलती है।

प्रायः ५०० मि.ग्रा. की गोलियों मूल्य.....
के रूप में आती है। मात्रा.....

५ मि.ली. में ५०० मि.ग्रा. मिश्रण मूल्य.....
केंचुओं की चिकित्सा की अवधि २ दिन है। मात्रा...
सूत्र-कृमि के लिये एक सप्ताह तक थोड़ी-थोड़ी खुराक दी जाती है। इसके कुछ पक्षीय-प्रभाव भी होते हैं।

केंचुओं के लिये पाइपराजाइन की खुराक :
(७५ मि.ग्रा./कि.ग्रा./दिन)

—५०० मि.ग्रा. की गोलियाँ या ५ मि.ली. में ५०० मि.ग्रा. मिश्रण—

२ दिन तक दिन में एक बार दें।

हरेक खुराक में :

वयस्क : ४ ग्रा. (८ गोलियाँ)

बच्चे ८ से १२ वर्ष : ३ ग्रा. (६ गोलियाँ)

बच्चे ३ से ७ वर्ष : २ ग्रा. (४ गोलियाँ)

बच्चे १ से ३ वर्ष : १ ग्रा. (१ गोली)

शिशु : १ वर्ष से कम : २५० मि.ग्रा. (१/२ गोली)

सूत्र-कृमि के लिये पाइपराजाइन की खुराक :
(५० मि.ग्रा./कि.ग्रा./दिन)

एक सप्ताह तक हर रोज एक खुराक दें।

हरेक खुराक में दें :

वयस्क २ १/२ ग्राम (५ गोलियाँ)

बच्चे : ८ से १२ वर्ष : ७५० मि.ग्रा. (१ १/२ गोली)

बच्चे : ३ से ७ वर्ष : ५०० मि.ग्रा. (१ गोली)

बच्चे : ३ वर्ष से कम : २५० मि.ग्रा. (१/२ गोली)

थायाबेंडाजोल—कृमियों की विभिन्न प्रकार की छूत के लिये।

सुप्रसिद्ध मार्का का नाम : मिटेजोल

आपके क्षेत्र में नाम.....मूल्य.....मात्रा.....

प्रायः ५०० मि.ग्रा. की गोलियों और ५ मि.ली. में १ ग्राम मिश्रण के रूप में मिलती है।

इसका इस्तेमाल अंकुश-कृमि, विप-कृमि और एक और कृमि स्ट्रांगिलायडस की चिकित्सा के लिये किया जाता है। इसका सूत्र-कृमि और केंचुओं के लिये भी इस्तेमाल किया जा सकता है, लेकिन पाइपराजाइन के पक्षीय-प्रभाव इसकी अपेक्षा कम होते हैं। यह तन्तु-कृमि की छूत की स्थिति में कुछ न कुछ लाभ पहुंचा सकती है।

चेतावनी : थायाबेंडाजोल के कारण केंचुएं रेंगकर गले में आ सकते हैं। इससे सांस रुक सकता है। इसलिये यदि आपको यह शक हो कि किसी व्यक्ति को दूसरे कृमियों के साथ ही केंचुएं भी हैं तो उसे थायाबेंडाजोल देने से पहले पाइपराजाइन देना बेहतर रहता है।

पक्षीय-प्रभाव : थायाबेंडाजोल के इस्तेमाल के कारण थकान और बीमार जैसा अनुभव होता है। चक्कर आते हैं और कभी-कभी उल्टियां भी आ सकती हैं।

थायाबेंडाजोल की खुराक : (५० मि.ग्रा./कि.ग्रा./दिन)

—५०० मि.ग्रा. की गोलियों या ५ मि.ली. में १ ग्राम के मिश्रण के रूप में यह दवा मिलती है।

३ दिन तक दिन में दो बार दें। गोलियों को चबाना चाहिए।

हरेक खुराक में दें :

वयस्क : १५०० मि.ग्रा. (३ गोलियाँ या १ १/२ छोटे चम्मच)

बच्चे : ८ से १२ वर्ष : १००० मि.ग्रा. (२ गोलियाँ या १ छोटा चम्मच)

बच्चे : ३ से ७ वर्ष : ५०० मि.ग्रा. (१ गोली या १/२ छोटा चम्मच)

बच्चे : ३ वर्ष से कम : २५० मि.ग्रा. (१/२ गोली या १/४ छोटा चम्मच)

मेबेंडाजोल (वॉर्मिन, मेबेक्स)

आपके क्षेत्र में नाम.....मूल्य.....मात्रा.....

प्रायः १०० मि.ग्रा. की गोलियों के रूप में मिलती है।

थायाबेंडाजोल से मिलती-जुलती एक नयी दवा, लेकिन उससे बेहतर। अंकुश-कृमि, विप-कृमि, स्ट्रांगिलायडस, केंचुओं और सूत्र-कृमि के लिए लाभदायक है। मिली-जुली छूत के लिए भी प्रभावशाली है। गंभीर किस्म की कृमि-छूत की चिकित्सा करते समय आँत में थोड़ा सा दर्द या हल्का सा अतिमार हो सकता है। मेबेंडाजोल लेने से

उल्टियां या दूसरे गंभीर पक्षीय प्रभाव नहीं होते जो कि थायबेन्डाजोल लेने से ग्रामतीर पर हो जाते हैं। मेबेन्डाजोल के साथ चिकित्सा करने से पहले केंचुओं की चिकित्सा की जरूरत नहीं होती।

चेतावनी : गर्भवती महिलाओं और २ वर्ष से छोटे बच्चों को मेबेन्डाजोल न दें।

मेबेन्डाजोल की खुराक—१०० मि.ग्रा. की गोलियों का इस्तेमाल करते हुए—

वयस्कों और बच्चों को एक जितनी खुराक दें।

सूत्र-कृमि के लिये—एक गोली केवल एक बार।

केंचुओं, विप-कृमि, अंकुश-कृमि और स्ट्रांगिलायडस के लिए तीन दिन तक सुबह-शाम एक-एक गोली (कुल मिलाकर ६ गोलियाँ)।

बेफेनियम-अंकुश-कृमि के लिए

सुप्रसिद्ध मार्को का नाम : अल्कोपर

आपके क्षेत्र में नाम.....मूल्य.....मात्रा.....

प्रायः ५ ग्राम के पैकेट के रूप में मिलती है।

बेफेनियम गर्भवती महिलाओं और अति कुपोषित या खून की कमी वाले बच्चों (जब तक कि उनकी हालत में सुधार न हो) को नहीं देनी चाहिए। यह केंचुओं और अंकुश-कृमि, दोनों के इलाज के लिए लाभदायक रहती है और केंचुओं का इलाज पहले नहीं करता पड़ता।

अंकुश-कृमि के लिए बेफेनिया की खुराक :

५ मि.ग्रा. के पैकेट का इस्तेमाल करते हुए।

मुह द्वारा केवल एक ही खुराक दें :

वयस्कों और ५ वर्ष से बड़े बच्चों को ५ ग्रा. (१ पैकेट)

बच्चे : ५ वर्ष से कम : २½ ग्राम (½ पैकेट)

इसे किसी मीठी चीज या फल के रस के साथ लें।

क्योंकि इससे उल्टि या मिचली आ सकती है।

फीता-कृमि के लिए

निक्लोसामाइड—फीता-कृमि की छूत के लिए

आपके क्षेत्र में नाम.....मूल्य.....मात्रा.....

अक्सर ५०० मि.ग्रा. की चबाकर खाने वाली गोलियों के रूप में यह दवा मिलती है।

निक्लोसामाइड फीता-कृमि के लिए संभवतया सबसे श्रेष्ठ दवा है जिसके पक्षीय-प्रभाव भी बहुत कम हैं परन्तु यह महंगी है। यह आंतों के अन्दर के फीताकृमियों के विरुद्ध काम करती है, आंत से बाहर लारवाओं के विरुद्ध नहीं।

निक्लोसामाइड की खुराक—फीताकृमि के लिए :

५०० मि.ग्रा.वाली गोलियाँ

केवल एक खुराक को अच्छी तरह चबाकर निगल लें। दवा लेने से दो घंटे पहले या दो घंटे बाद तक कोई चीज न खाएँ।

वयस्क और ८ वर्ष से बड़े बच्चे : २ ग्रा. (४ गोलियाँ)

बच्चे : २ से ८ वर्ष : १ ग्रा. (२ गोलियाँ)

बच्चे : २ वर्ष से कम : ५०० मि.ग्रा. (१ गोली)

फीलपाँव के लिए

डाइथिल कार्बामाजाइन

सुप्रसिद्ध मार्को का नाम हेट्राजान

आपके क्षेत्र में नाम.....मूल्य.....मात्रा.....

यह अक्सर ५० मि.ग्रा. की गोलियों के रूप में आती है।

पक्षीय-प्रभाव : इस दवा के इस्तेमाल से गंभीर एलर्जी हो सकती है। यह एलर्जी कुछ हद तक एंटीहिस्टेमाइन दवाओं से ठीक की जा सकती है (देखिए पृष्ठ २२९)।

इस दवा का इस्तेमाल केवल अनुभवी स्वास्थ्य कार्यकर्ता और डाक्टर के निर्देशों के अनुसार करें।

डाइथिल कार्बामाजाइन की खुराक :

(६ मि.ग्रा./कि.ग्रा./दिन) :

७ से २१ दिन तक दिन में ३ खुराकें दें।

हरेक खुराक में दें :

वयस्क : १५० मि.ग्रा. (३ गोलियाँ)

बच्चे : १२ वर्ष से कम : ६ मि.ग्रा./कि.ग्रा./दिन

—तीन खुराकों में बाँटकर।

आंखों के लिए

सल्फासेटामाइड आंख की बूँदें

सुप्रसिद्ध मार्को का नाम (लोकूला, एल्ब्यूसिड)

आपके क्षेत्र में नाम.....मूल्य.....मात्रा.....

यह अक्सर १० मि.ग्रा. की शीशियों में १०%, २०% और ३०% के रूप में आती है।

यह नेत्र-श्लेष्माशोथ और रोहों की चिकित्सा के लिए लाभदायक होती है।

नेत्र-श्लेष्माशोथ के लिए चिकित्सा : दिन में तीन बार आंखों को धोयें (इसे पृष्ठ २६४ पर दर्शाया गया है)। उसके बाद जब तक छूत ठीक न हो तब तक २०% सल्फासेटामाइड की बूँदें हर दस मिनट के बाद आंखों की नीचे वाली पुतलियों के अंदर डालते रहें।

छूत के फैलाव को रोकने के लिए : नेत्र-श्लेष्माशोथ के रोगी के निकट संपर्क में रहने वाले व्यक्ति को और यदि समुदाय में बहुत से लोगों को यह रोग हो जाये तो सभी को २० प्रतिशत सल्फासेटामाइड बूँदें अपनी दोनों आंखों में डालनी चाहिए—हर १ या १-१ घंटे बाद। यदि एक आंख को छूत

लग जाये तो उसका ऊपर लिखे तरीके से इलाज करें और दूसरी यानी स्वस्थ आंख में भी हर आधे घंटे के बाद बूँदें डालते रहें। ध्यान रखें कि ड्रापर आंखों को न छूने पाये।

रोहों के लिए :

छूतहा आंख में २० प्रतिशत सल्फासेटामाइड की बूँदें दिन में तीन बार आंखों को घोंने के बाद डालें। एक माह तक यह करें। पूर्ण चिकित्सा के लिए इसके साथ ही सल्फा की गोलियां मुँह द्वारा भी लें। (देखिये पृष्ठ २६५)

आंखों की प्रतिजीवाणु मलहम—नेत्र-इलेग्माशोष के लिए : लाभदायक उदाहरण : आक्सिटेट्रासाइक्लीन या क्लोर-टेट्रासाइक्लीन आंखों की मलहम (टेरामाइसीन मलहम)।

आपके क्षेत्र में नाम.....मूल्य.....मात्रा.....

आंखों की ऐसी छूत जो सल्फासेटामाइड की प्रतिरोधी हो, उसके लिए भी ये दवाएं इस्तेमाल की जा सकती हैं।

दवा आंख को लाभ पहुंचा सके, इसके लिए दवा को प्रतिलियों के अन्दर डालें, बाहर नहीं। इसका दिन में ३-४ बार इस्तेमाल करें। रात को सोने से पहले आंखों में मलहम लगाने से आंखों में रुसी या पपड़ी बनने से रुक जाती है।

सिल्वर नाइट्रेट आंख की बूँदें, १ प्रतिशत—
नवजात शिशुओं की आंखों को छूत से बचाने के लिए।
मूल्य.....मात्रा.....

जन्म लेते ही शिशु की दोनों आंखों में १ प्रतिशत सिल्वर नाइट्रेट की एक-एक बूँद डालें। इससे शिशु की आंखों का सूजाक से बचाव रहता है। सभी शिशुओं की आंखों में यह दवा डाली जानी चाहिए।

कान के दर्द और कान की छूत के लिए

बोरोग्लिसरीन कान में डालने वाली बूँदें : कान की मल के लिए। मूल्य.....मात्रा.....

कान की सामान्य छूत के लिए, दिन में एक या दो बार २-३ बूँदें बोरोग्लिसरीन की डालें।

क्लोरोमफेनिकोल युक्त कान में डालने वाली बूँदें।
आपके क्षेत्र में नाम.....मूल्य.....मात्रा.....
प्रायः १० मि.ली. में ५ प्रतिशत के रूप में आती है।

कान की गंभीर छूत के लिए, पहले कान को साफ रुई से साफ कर लें। फिर दिन में २-३ बार क्लोरोमफेनिकोल

वाली कान की दवा की बूँदें डालें। एक समय में कम से कम ३-५ बूँदें डालें।

पीड़ा के लिये : एनलजेसिक दवाये

ध्यान दें : पीड़ा से छुटकारा दिलाने के लिए कई दवाएं हैं। उनमें से बहुत सी खतरनाक भी होती हैं (विशेष रूप में जिनमें डिपीरोन दवा हो)। इसलिए केवल एस्प्रीन और एसिटामेनोफेन जैसी सुरक्षित दवाओं का ही इस्तेमाल करें।

तेज पीड़ा नाशक दवाओं के लिए देखिए कोडीन (पृष्ठ ४१८)।

एस्प्रीन (एसिटिल सैलाइसीलिक एसिड)
सुप्रसिद्ध मार्का : डिस्प्रीन

आपके क्षेत्र में नाम.....

अक्सर ३०० मि.ग्रा. की गोलियों के रूप में आती है।

मूल्य.....मात्रा.....

बच्चों के लिए ७५ मि.ग्रा. की गोलियों के रूप में भी मिलती है। मूल्य.....मात्रा.....

एस्प्रीन सस्ती और लाभदायक पीड़ाहरण दवा है। इससे बुखार कम होता है, पीड़ा और जलन कम होती है। इससे कुछ सीमा तक खांसी और खुजली को भी राहत मिलती है।

पीड़ा, संघिवात और सर्दी-जुकाम के लिए कई अलग-अलग दवाएं मिलती हैं परन्तु उन सब में भी एस्प्रीन होती और वे महंगी भी मिलती हैं, लेकिन उनका लाभ एस्प्रीन से ज्यादा नहीं होता।

खतरे और सावधानियां :

१. पेट दर्द या अचक्के के लिए एस्प्रीन का इस्तेमाल न करें। एस्प्रीन अचक्के आप में अम्ल है और यह समस्या को और ज्यादा गंभीर बना सकती है। इसी कारण जिन लोगों को पेट का अल्सर हो, उन्हें एस्प्रीन का इस्तेमाल नहीं करना चाहिए।

२. कुछ लोगों में इसके कारण पेट के दर्द और अम्लशूल की शिकायत हो सकती है। इसलिए एस्प्रीन को थोड़े से दूध, बाइ कार्बोनेट आफ सोडा या काफी ज्यादा पानी के साथ लें—या खाने के साथ लें।

३. निजलित व्यक्ति को एक खुराक के बाद और खुराक तब तक न दें जब तक कि वह सामान्य रूप से पेशाब न करने लगे।

४. १ वर्ष से छोटे बच्चों और दमे से पीड़ित लोगों को एस्प्रीन न देना ही बेहतर होता है। (इसके कारण दमे का दौरा पड़ सकता है)।

५. एस्प्रीन को बच्चों की पहुंच से दूर रखें। यदि इसको काफी ज्यादा मात्रा में खा लिया जाये तो बच्चों के लिए यह जहर का काम करती है।

बुखार या पीड़ा के लिए : एस्प्रीन की खुराक :

—३०० मि.ग्रा. की गोलियां (५ ग्रैन) —

हर ४-६ घंटे के बाद लें (या दिन में ४ से ६ बार लें)

वयस्क : १ से २ गोलियां (३०० से ६०० मि.ग्रा.)

बच्चे : ८ से १२ वर्ष : १ गोली (३०० मि.ग्रा.)

बच्चे : ३ से ७ वर्ष : $\frac{1}{2}$ गोली (१५० मि.ग्रा.)

बच्चे : १ से २ वर्ष : $\frac{1}{4}$ गोली (७५ मि.ग्रा.)

(गंभीर संघिवात या गठिया ज्वर की स्थिति में खुराक की मात्रा दुगुनी की जा सकती है—या १०० मि.ग्रा./कि.ग्रा./दिन के हिसाब से दें। यदि कान बजने लगे तो खुराक की मात्रा घटा दें।)

बच्चों के लिए एस्प्रीन की गोलियां—७५ मि.ग्रा.—

बच्चों को यह एस्प्रीन दिन में ४ बार दें।

बच्चे : ८ से १२ वर्ष : ४ गोलियां (३०० मि.ग्रा.)

बच्चे : ३ से ७ वर्ष : २ से ३ गोलियां (१५० से २२५ मि.ग्रा.)

बच्चे : १ से २ वर्ष : १ गोली (७५ मि.ग्रा.)

१ वर्ष से कम आयु के शिशु को एस्प्रीन न दें।

एसिटामिनोफेन (पॅरासेटामोल)—बुखार और पीड़ा के लिए :

नाम.....मूल्य.....मात्रा.....

अक्सर ५०० मि.ग्रा. की गोलियों के रूप में आती है। शर्बत के रूप में भी मिलता है।

बच्चों के लिए एसिटामिनोफेन एस्प्रीन से कहीं अधिक सुरक्षित दवा है। इससे पेट की गड़बड़ी की आशंका नहीं रहती, इसलिए पेट के अक्सर वाले लोगों को यह एस्प्रीन के बदेले दी जा सकती है।

एसिटामिनोफेन के लिए खुराक : पीड़ा और बुखार के लिए—

—५०० मि. ग्रा. वाली गोलियां या १२५ मि.ग्रा./५ मि.ली. वाला शर्बत।

एसिटामिनोफेन दिन में ४ बार दें (मुह द्वारा)।

हरेक खुराक में दें :

वयस्क : ५०० मि.ग्रा. से १ ग्रा. तक (१ या २ गोलियां)

बच्चे : ८ से १२ वर्ष : ५०० मि.ग्रा. (१ गोली)

बच्चे : ३ से ७ वर्ष : २५० मि.ग्रा. ($\frac{1}{2}$ गोली)

बच्चे : ६ मास से २ वर्ष : १२५ मि.ग्रा.

(१ छोटी चम्मच)

शिशु : ६ मास से कम : ६२ मि. ग्रा. (आधी छोटी चम्मच)

एगोटासाइन कॅफीन के साथ (कॅफरगोट)—

अधसीसी सिर दर्द के लिए :

आपके क्षेत्र में नाम.....मूल्य.....मात्रा.....

अक्सर १ ग्राम एगोटासाइन की गोलियों के रूप में आती है।

अधसीसी के लिए कॅफीन के साथ एगोटासाइन की खुराक :

वयस्क : अधसीसी का पहला लक्षण दिखाई देने ही २ गोलियां दें और उसके बाद जब तक दर्द ठीक न हो

एक-एक गोली हर आधे घंटे बाद देते रहें। लेकिन कुल मिलाकर ६ गोलियों से ज्यादा न दें।

चेतावनी : इस दवा का अक्सर इस्तेमाल न करें। गर्भावस्था में इसे बिल्कुल न लें।

जखमों (घावों) को बंद करते समय

दर्द को रोकने के लिए

एनेस्थेटिक दवाएं

लिडोकेन (जाइलोकेन)

२ प्रतिशत (एपिनेफरीन के साथ या उससे रहित)

नाम.....मूल्य.....मात्रा.....

यह अक्सर टीके वाली शीशियों के रूप में मिलती है।

घाव पर टांके लगाने से पहले लिडोकेन का टीका घाव के किनारों पर लगाया जाता है ताकि वह भाग सुन्न हो जाये और सीने या टांके लगाने से तीखी पीड़ा न हो।

चमड़ी के अन्दर गहरे तक और चमड़ी के एकदम नीचे १ से.मी. की दूरी पर टीके लगायें। टीके की दवा शरीर में पहुंचाने से पहले पिचकारी को पीछे खींचना न भूलें। हर २ से.मी. चमड़ी के लिए १ मि.ली. दवा का इस्तेमाल करना चाहिये। यदि घाव साफ-सुथरा है तो आप घाव के किनारों पर भी टीका लगा सकते हैं। यदि घाव गंदा है तो चमड़ी के रास्ते उसमें टीका लगायें। साफ करने के बाद और फिर बन्द करने से पहले अच्छी तरह साफ कर लें।

अधिकतर घावों को बंद करने के लिये एपिनेफरीन युक्त लिडोकेन का इस्तेमाल करें। एपिनेफरीन घाव में से ज्यादा खून नहीं बहने देती और घाव को ज्यादा समय तक सुन्न रखती है।

उंगलियों, अंगूठों, शिदन, कान और नाक के घावों को बंद करने के लिए लिडोकेन का इस्तेमाल एपिनेफरीन के बिना करें। यह बात महत्वपूर्ण है, क्योंकि एपिनेफरीन इन क्षेत्रों के रक्त-संचार को रोककर बहुत ज्यादा नुकसान पहुंचा सकती है।

लिडोकेन के साथ एपिनेफरीन का प्रयोग-अति गंभीर नकसीर के लिए। थोड़ी सी रूई को इस मिश्रण में डुबोकर नाक के छेद में डाल दें। एपिनेफरीन रक्त-शिराओं को सिकोड़कर खून को बंद कर देती है।

प्रोकेन हाइड्रोक्लोराइड—बिच्छू दंश के लिए।

सुप्रसिद्ध मार्क का नाम : नोवोकेन

आपके क्षेत्र में नाम.....मूल्य.....मात्रा.....

पीड़ा को कम करने के लिये बिच्छू-दंश के स्थान के आसपास २ प्रतिशत घोल का २५ मि.ली. का टीका लगायें।

भ्रांत की ऐंठन के लिए : आकर्षी-विरोधी दवा

बैलाडोना (फेनोबारबिटल के साथ या उससे रहित)
(बैलाडिनल-एन)

आपके क्षेत्र में नाम.....मूल्य.....मात्रा.....

यह अक्सर ८ मि.ग्रा. बैलाडोना युक्त गोलियों के रूप में आती है।

आकर्षी-विरोधी दवाएं कई तरह के मिश्रण में मिलती हैं। ज्यादातर मिश्रणों में बैलाडोना या इसी तरह की कोई दवा होती है। (एट्रोपाइन, हाइड्रोक्सायामाइन और प्रायः फेनोबारबिटल)। इन दवाओं का प्रायः इस्तेमाल नहीं किया जाना चाहिये, लेकिन हां जब भी पेट या भ्रांत में ऐंठन हो तो इस्तेमाल किया जा सकता है। इनसे पित्ताशय की पीड़ा या उसकी जलन भी शांत होती है। ये दवाएं कई बार अक्सर को भी ठीक करती हैं।

भ्रांत की ऐंठन के लिये—बैलाडोना की खुराक

—८ मि.ग्रा. बैलाडोना युक्त गोलियां—

वयस्क : १ गोली, दिन में ३ से ६ बार

बच्चे : ८ से १२ वर्ष : १ गोली दिन में २ या ३ बार

बच्चे : ५ से ७ वर्ष : १/२ गोली दिन में २ या ३ बार

पांच वर्ष से कम बच्चों को यह दवा न दें।

चेतावनी : यदि इन दवाओं की अधिक मात्रा का इस्तेमाल किया जाये तो ये विष का काम करती हैं। इन्हें बच्चों की पहुंच से दूर रखें।

जिन लोगों को सबलबाय (ग्लुकोमा) हो उन्हें बैलाडोना युक्त दवाओं का सेवन नहीं करना चाहिए।

**अम्लीय-अपच, अम्ल-शूल और पेट के
अक्सर के लिए : अम्ल-विरोधी दवाएं**

**मेगनेशियम हाइड्रोक्साइड के साथ अल्युमीनियम हाइड्रो-
क्साइड (या ट्रिसिलिकेट)**

आपके क्षेत्र में नाम.....मूल्य.....मात्रा.....

ये प्रायः ५०० से ७५० मि.ग्रा. की गोलियों या ५ मि.ली. में ३०० से ५०० मि.ग्रा. के मिश्रण के रूप में मिलती हैं।

इनका इस्तेमाल (कभी-कभी) अम्लीय-अपच, अम्ल-शूल या पेट के (पेटिक) अक्सर की स्थायी चिकित्सा के एक भाग के रूप में किया जा सकता है। अम्ल-विरोधी दवाओं के इस्तेमाल का सबसे अच्छा समय भोजन से एक घंटा बाद और सोने से पहले है। २-३ गोलियों को चबाएँ पेट के गंभीर अक्सर की स्थिति में दिन में हर घंटे के बाद उसे ६ गोलियां (या उतनी ही छोटी चम्मच) लेना चाहिए।

सोडियम बाइकार्बोनेट (बाइकार्बोनेट आफ सोडा, बेकिंग सोडा)

यह सफेद पाउडर के रूप में मिलता है।

मूल्य.....मात्रा.....

अम्ल-विरोधी दवा के रूप में इसका इस्तेमाल बहुत ही सीमित होना चाहिए। जब किसी को कभी-कभी पेट की गड़बड़ी, अम्ल-शूल या अम्ल-अपच हो। इसका इस्तेमाल दीर्घकालीन अपच या पेट के (पेटिक) अक्सर के लिए नहीं करना चाहिए। शुरू में तो लगता है कि इससे लाभ हो रहा है, लेकिन क्योंकि इससे अम्ल पैदा होता है। इसलिये बाद में स्थिति और ज्यादा बिगड़ जाती है। पिछली रात को बहुत ज्यादा शराब पीने के कारण हुए नशे को उतारने के लिये में भी 'सोडा' अत्यन्त लाभदायक है। इसके लिये (अम्लीय अपच के लिए नहीं) सोडे को एस्प्रीन के साथ लिया जा सकता है। अल्का-सेल्टज़र बाइकार्बोनेट आफ सोडा और एस्प्रीन का मिश्रण है। कभी-कभी ली जाने वाली अम्ल-विरोधी दवा के रूप में पानी में ३ छोटी चम्मच सोडियम बाइकार्बोनेट मिलाकर पी लें। इसका अक्सर इस्तेमाल न करें।

दांतों को साफ करने के लिए टूथ-पेस्ट की जगह बेकिंग-सोडा या सोडे तथा नमक का मिश्रण इस्तेमाल किया जा सकता है (देखिये पृष्ठ २७४)।

सोडियम बाइकार्बोनेट का इस्तेमाल करते हुए पुनर्जलन पेय बनाने के लिए देखिये पृष्ठ १८२ व अगला पृष्ठ।

चेतावनी : जिन लोगों को हृदय संबंधी रोग हों या जिनके पांवी और चेहरे पर सूजन हो, उन्हें सोडियम बाइकार्बोनेट ऐसे पदार्थ, जिनमें बाइकार्बोनेट या सोडियम की काफी मात्रा हो, इस्तेमाल नहीं करनी चाहिये।

निर्जलन के लिए

पुनर्जलन मिश्रण

आपके क्षेत्र में नाम.....मूल्य.....मात्रा.....

एक लीटर पेय बनाने के लिये यह प्रायः पैकेट के रूप में मिलता है।

साधारण चीनी के साथ पुनर्जलन पेय बनाने के विषय में निर्देश पृष्ठ १८२ पर हैं।

कुछ देशों के स्वास्थ्य विभाग एक लीटर पेय बनाने के लिए पर्याप्त मिश्रण के छोटे-छोटे पैकेट देते हैं। इस मिश्रण में चीनी की बजाय ग्लूकोज होता है। ग्लूकोज को बच्चा चीनी की अपेक्षा जल्दी पचा लेता है। ग्लूकोज के कारण तरल बच्चे के शरीर में ज्यादा जल्दी पहुंच जाता। जिन बच्चों को गंभीर अतिसार हो या बुरी तरह से कुपोषण हों, उनके लिए ग्लूकोज की बजाय ग्लूकोज का इस्तेमाल बहुत महत्वपूर्ण है। स्तरीय पुनर्जलन मिश्रण में पोटेशियम साल्ट भी होता है जो साधारण नमक को संतुलित करता है।

यदि आपके पास ग्लूकोज और पोटेशियम क्लोराइड दोनों ही उपलब्ध हैं तो पृष्ठ १८२ पर सुझाये गये पुनर्जलन पेय की बजाय निम्नलिखित पेय बनायें। इन चीजों का मिश्रण करें :

१ लीटर उबला हुआ पानी (४ कप)
ग्लूकोज पाउडर : २० ग्राम या ८ छोटी चम्मच
साधारण नमक (सोडियम क्लोराइड) : २ ग्राम या १/२ छोटी चम्मच
बैकिंग सोडा (सोडियम बाइकार्बोनेट) २ ग्राम या १/२ छोटी चम्मच
पोटेशियम क्लोराइड १.५ ग्राम या ३/४ छोटी चम्मच

यदि आपके पास ग्लूकोज है, लेकिन पोटेशियम क्लोराइड नहीं है तो नमक और बैकिंग-सोडा की ऊपर लिखी मात्रा से आधी मात्रा का इस्तेमाल करें।

यदि आपके पास ऊपर लिखी चीजों में से कुछ भी नहीं है तो आप उबले हुए चावलों का पानी भी पुनर्जलन पेय के रूप में दे सकते हैं।

निर्जलन की चिकित्सा के लिये देखिये पृष्ठ १८२।

कठोर मल (कब्ज) के लिए : रेचक

विभिन्न प्रकार की रेचक दवाओं और जुलाबों के उपयोग और दुरुपयोग के विषय में पृष्ठ २२ पर चर्चा की गयी है। रेचक दवाओं का जरूरत से ज्यादा इस्तेमाल किया जाता है। रेचक का इस्तेमाल कभी-कभी सख्त और पीड़ादायक मल को नर्म बनाने के लिये ही करना चाहिए। जिस व्यक्ति को अतिसार हो या निर्जलन हो या अंत में पीड़ा हो, उसे रेचक न दें। दो वर्ष से कम आयु वाले बच्चों को रेचक कभी न दें।

आमतौर पर मल को नर्म बनाने के लिये श्रेष्ठ यही है कि रेशे वाले आहारों का सेवन किया जाये—जैसे कि चोकर और कसावा। काफी अधिक तरल पदार्थों और फलों का सेवन भी लाभ पहुंचाता है।

मिल्क आफ मैग्नीशिया (मैग्नीशियम हाइड्रॉक्साइड)
रेचक और अम्ल-विरोधी

आपके क्षेत्र में नाम.....मूल्य.....मात्रा.....

प्रायः दूधिया रंग के तरल मिश्रण के रूप में मिलता है।

मिल्क आफ मैग्नीशिया की खुराक :

अम्ल-विरोधी दवा के रूप में

वयस्क और बड़े बच्चे १/२ से १ छोटी चम्मच दिन में ३-४ बार।

हल्के रेचक के रूप में

रात को सोते समय एक खुराक दें।

वयस्क और ८ वर्ष से बड़े बच्चे : १ से २ बड़ा चम्मच

बच्चे २ से ७ वर्ष : १/२ से १ बड़ा चम्मच

दो वर्ष से कम आयु के बच्चों को रेचक न दें।

इप्सोम साल्ट्स (मैग्नीशियम सल्फेट)

खुजली के लिए और रेचक के रूप में

आपके क्षेत्र में नाम.....मूल्य.....मात्रा.....

यह प्रायः सफेद पाउडर (या दानेदार मिश्रण) के रूप में मिलता है।

इप्सोम साल्ट्स की खुराक :

हल्के रेचक मिश्रण के लिये नीचे लिखी इप्सोम की मात्रा को पानी में मिलाकर पियें।

वयस्क : १ से २ छोटी चम्मच

बच्चे : ६ से १२ वर्ष : १/२ से १ छोटी चम्मच

बच्चे : २ से ६ वर्ष : १/४ से १/२ छोटी चम्मच

दो वर्ष से छोटे बच्चों को न दें।

खुजली से आराम पाने के लिए : एक लीटर पानी में ८ छोटी चम्मच इप्सोम साल्ट्स डालें और उस द्रव्य में एक साफ कपड़े को गीला करके खुजली वाली जगह पर लगायें—या चमड़ी को उस द्रव्य में डुबोयें।

इस्फगोल भी कब्ज के लिए गुणकारी है। १ से २ छोटी चम्मच इस्फगोल पानी में मिलाकर लें। भोजन के साथ भी ले सकते हैं।

खनिज तेल (तरल पैराफिन) का सुभाव अब नहीं दिया जाता।

सामान्य दस्त के लिए

दस्त विरोधी दवा

पेक्टिन के साथ केयोलिन (काओपेक्टेट, पेक्टोकेब)

आपके क्षेत्र में नाम.....मूल्य.....मात्रा.....

प्रायः दूधिया रंग के तरल मिश्रण के रूप में मिलता है।

यह हल्के दस्त को गाढ़ा (कम पतला) और कम तकलीफदायक बनाने के लिए इस्तेमाल किया जा सकता है। लेकिन यह दस्त के कारण का इलाज नहीं करता है और न ही निर्जलन से बचाव या उसका इलाज करता है। दस्त की चिकित्सा में इसकी कोई आवश्यकता नहीं है, बस पैसे ही बरबाद होते हैं।

६ वर्ष से कम आयु के बच्चों को न दें।

बंद नाक के लिए

बंद नाक को खोलने के लिए अक्सर यही काफी होता है कि पानी में नमक मिलाकर उसे नाक के रास्ते खींचें, जैसा कि पृष्ठ २०१ पर दिखाया गया है। जकड़न-विरोधी नाक में गालने वाली बूंदों की कभी-कभी जरूरत होती है :

एफिड्रीन या फेनीलेफराइन (नियो-सिनेफराइन) युक्त नाक में डालने वाली बूँदें
नाम.....मूल्य.....मात्रा.....

इसका इस्तेमाल बन्द या बहते नाक के लिये किया जा सकता है—विशेष रूप से यदि व्यक्ति को कान की छूत हो (या हो जाये)।

जकड़न दूर करने वाली नाक की बूँदों की खुराक :

नाक के दोनों छेदों में एक-एक या दो-दो बूँदें डालें (पृष्ठ २०१)। ऐसा दिन में ४ बार करें। इन बूँदों का ज्यादा इस्तेमाल न करें और न ही इनकी आदत डालें।

एफिड्रीन गोलिएयों से बनाये जानी वाली नाक की बूँदों के लिये देखिये पृष्ठ ४१६)

खांसी के लिए

खांसी फेफड़ों तक जाने वाली वायु-नलिकाओं को साफ करने का शरीर का एक अपना ही ढंग है जिससे कि जीवाणु और बलगम को फेफड़ों में जाने से रोका जाता है। जो दवाएं खांसी को शांत करती हैं, वे लाभ पहुंचाने की बजाय व्यक्ति को हानि ही पहुंचाती हैं क्योंकि वे बलगम और जीवाणुओं को शरीर से बाहर नहीं निकलने देती। खांसी को शांत करने वाली या दबाने वाली दवाओं का इस्तेमाल केवल तभी करना चाहिये जब खांसी सूखी हो और व्यक्ति उसके कारण सो न पा रहा हो। कुछ अन्य दवाएं भी हैं जो खांसी की सहायक कहलाती हैं। ये बलगम को पतला करती हैं जिससे वह आसानी से शरीर से बाहर निकल जाता है। इस तरह प्रायः हर प्रकार की खांसी में खांसी को शांत करने वाली दवाओं की बजाय खांसी की सहायक दवाएं लाभ पहुंचाती हैं।

वास्तव में खांसी को शांत करने वाली दवाओं और खांसी की सहायक दवाओं, इन दोनों का ही जरूरत से ज्यादा इस्तेमाल किया जाता है। अधिकतर खांसी के सिरप कोई खास लाभ नहीं पहुंचाते। इनसे पैसे का नुकसान होता है।

खांसी की सबसे अच्छी और महत्वपूर्ण दवा है—पानी। पानी की काफी ज्यादा मात्रा का सेवन और गर्म पानी के वाष्प सूचना—यह किसी भी दवा से कहीं अधिक लाभ-दायक सिद्ध होते हैं। निर्देशों के लिये देखिए पृष्ठ २०५। धरेलू ढंग से बनाये गये खांसी के शर्बत के बारे में भी पृष्ठ २०६ पर चर्चा है।

खांसी को शांत करने (दबाने) वाली दवाएं : कोडीन और क्लोरल हाइड्रेट

नाम.....मूल्य.....मात्रा.....

ये प्रायः खांसी के सिरप या तरल पदार्थों के रूप में मिलती हैं (कोडीन गोलिएयों के रूप में भी मिलती है, एस्प्रीन युक्त या एस्प्रीन रहित)।

कोडीन तेज पीड़ाहरण (नाशक) दवा है और साथ ही खांसी को शांत करने वाली शक्तिशाली दवा भी है। लेकिन

इससे आदत पड़ जाती है, (आदी बनना) इसलिये यह बाजार में मिलनी मुश्किल होती है। यह सिरप - मिश्रण या गोलिएयों के रूप में मिलती हैं। खुराक के लिए दवा के साथ मिलने वाले निर्देशों का पालन करें। पीड़ा को शांत करने के लिये जितनी दवा की आवश्यकता है, खांसी को शांत करने के लिए उससे कम दवा चाहिए। बयस्कों के लिये खांसी को शांत करने के लिए ७ से १५ मि.ग्रा. कोडीन काफी रहती है। बच्चों को आयु और वजन के अनुसार कम दवा दी जानी चाहिए (देखिये पृष्ठ ७४)

क्लोरल हाइड्रेट ऐसी शामक दवा है जो उन बच्चों को दी जा सकती है जो रात को खांसी के कारण सो नहीं पाते। यह विशेष रूप से काली-खांसी के लिए बहुत उपयोगी है। काली-खांसी के लिये फेनोबारबिटल का भी इस्तेमाल किया जा सकता है (देखिए पृष्ठ ४२२)।

खांसी को शांत करने के लिए क्लोरल हाइड्रेट की खुराक :

—स्तरीय खांसी के क्लोरल मिश्रण को इस्तेमाल करते हुए (क्लोरल एलिकसर बी पी सी)—

दिन में ४ खुराकें तक दें, उससे ज्यादा नहीं।

बच्चे : २ वर्ष से ऊपर : १० मि.ली. (२ छोटी चम्मच)

शिशु : २ वर्ष से कम : १½ से १¼ छोटी चम्मच।

छोटे शिशुओं को छोटी खुराक दें।

खांसी की सहायक (एक्सपेक्टोरेंट) : पोटाशियम आयोडाइड

नाम.....मूल्य.....मात्रा.....

अक्सर ३०० मि.ग्रा. की गोलिएयों और स्तरीय (सैट्युरेटेड) घोल के रूप में मिलती हैं।

पोटाशियम आयोडाइड फेफड़ों को जाने वाली वायु-नलिकाओं में जमे बलगम को ठीक करती है।

खांसी के सहायक के रूप में पोटाशियम आयोडाइड की खुराक :

दिन में ३-४ बार दें।

हरेक खुराक में दें :

बयस्क : ३०० मि.ग्रा. की एक गोली या घोल की १० बूँदें।

बच्चों का आयु और वजन के अनुसार कम खुराक दें (देखिए पृष्ठ ७४)।

दमे के लिए

दमे से बचने और उसकी सही ढंग से व्यवस्था के लिए (देखिए पृष्ठ २०४)

एफिड्रीन

नाम.....मूल्य.....मात्रा.....

प्रायः १५ मि.ग्रा. (२५ मि.ग्रा. भी) की गोलिएयों के रूप में मिलती हैं।

एफिड्रीन दमे में मध्यम प्रकार के दौरों पर नियंत्रण रखने और गंभीर दौरों के बीच के समय में उनसे बचाव में सहायक सिद्ध होती है। यह दवा फेफड़ों को जाने वाली वायु-नलिकाओं को खोल देती है जिसके कारण फेफड़ों में पर्याप्त हवा जाने लगती है। दवा का तब भी इस्तेमाल किया जा सकता है जब निमोनिया अथवा श्वासनली शोथ के कारण सांस लेने में मुश्किल हो रही हो।

एफिड्रीन प्रायः थियोफाइलीन और मिनोफाइलीन के साथ और कभी-कभी फेनोबरोबिटल के साथ मिलती है। इसी मिश्रण वाली दमे की एक सुप्रसिद्ध दवा का नाम है—टेडराल, लेकिन यह काफी महंगी है।

दमा के लिए एफिड्रीन की खुराक :

(१ मि.ग्रा./कि.ग्रा./दिन में ३ बार)

—१५ मि.ग्रा. की गोलियों का इस्तेमाल करते हुए।

मुंह द्वारा दिन में तीन बार दें।

हरेक खुराक में दें :

वयस्क : १५ से ६० मि.ग्रा. (१ से ४ गोलियाँ)

बच्चे : ५ से १० वर्ष : १५ से ३० मि.ग्रा. (१ या २ गोलियाँ)

बच्चे : १ से ४ वर्ष : १५ मि.ग्रा. (१ गोली)

बच्चे : १ वर्ष से कम : उन्हें यह दवा मत दें।

बन्द नाक के लिए एफिड्रीन युक्त नाक की बूंदों का इस्तेमाल किया जा सकता है। एक गोली को एक छोटी म्मच पानी में घोलकर ये बूंदें बनायी जा सकती हैं।

सल्बुटामोल (एस्थैलिन) को भी इस्तेमाल किया जा सकता है। ये २ मि.ग्रा.; और ४ मि.ग्रा. की गोलियों के रूप में उपलब्ध है।

वयस्क : ४ मि.ग्रा. दिन में तीन बार

बच्चे—०.४ मि.ग्रा./कि.ग्रा./प्रतिदिन खुराक को तीन बराबर भागों में बांटकर।

थियोफाइलीन या एमीनोफाइलीन

नाम.....मूल्य.....मात्रा.....

यह प्रायः अलग-अलग शक्तिशाली गोलियों और शर्बत के रूप में मिलती है।

दमे पर नियंत्रण और दौरे से बचने के लिए :

खुराक : (३ से ५ मि.ग्रा./कि.ग्रा./हर ६ घंटे बाद)

१०० मि.ग्रा. वाली गोली का इस्तेमाल करते हुए

वयस्क : २ गोलियाँ हर ६ घंटे के बाद

बच्चे : ७ से १२ वर्ष : १ गोली हर ६ घंटे के बाद

बच्चे : ७ वर्ष से कम : १/२ गोली हर ६ घंटे के बाद

शिशुओं को : यह दवा मत दें।

गंभीर स्थितियों में और जब दमे पर नियंत्रण न पाया जा रहा हो तो ऊपर लिखी खुराक से दुगनी मात्रा दें। लेकिन इससे ज्यादा कभी न दें।

एड्रेनालाइन (एपिनेफ्राइन, एड्रेनालिन)

नाम.....मूल्य.....मात्रा.....

प्रायः १ मि.ली. में १ मि.ग्रा. की शीशियों के रूप में मिलती है।

एड्रेनालिन का इस सबके लिए इस्तेमाल करना चाहिए :

१. दमा का गंभीर दौरा : जब सांस लेने में कठिनाई हो।

२. गंभीर एलर्जी प्रतिक्रिया या पैनसिलीन के टीके और टेडनस एंटीटाक्सिन या किसी अन्य एंटीटाक्सिन (जो कि हार्म सीरम से बनाया गया हो, देखिये पृष्ठ ८३) के कारण हुए एलर्जी प्रघात के लिए।

दमे या एलर्जी प्रघात के लिए एड्रेनालिन की खुराक :

—१ मि.ली. तरल में १ मि.ग्रा. की शीशी का इस्तेमाल करते हुए—

पहले नब्ज को गिनें (दमे की स्थिति में), फिर टीका लगायें।

वयस्क : १/२ मि.ली.

बच्चे : ७ से १२ वर्ष : ३ मि.ली.

बच्चे : १ से ६ वर्ष : ३ मि.ली.

बच्चे : १ वर्ष से कम : उन्हें यह मत दें।

यदि जरूरत पड़े तो दूसरी खुराक आधे घण्टे के बाद तीसरी खुराक दो घण्टे के बाद दी जा सकती है। तीसरी खुराक के बाद और न दें। यदि पहला टीका लगने के बाद नब्ज की गति ३० धड़कन प्रति मिनट बढ़ जाये तो दूसरी खुराक न दें।

एड्रेनालिन का इस्तेमाल करते हुए इस बात का ध्यान रखें कि खुराक निश्चित मात्रा से ज्यादा न हो।

एलर्जी प्रतिक्रिया और उल्टियों के लिये : एंटीहिस्टैमाइन दवायें

एंटीहिस्टैमाइन ऐसी दवाएं हैं जो शरीर को कई तरह से प्रभावित करती हैं :

१. ये एलर्जी प्रतिक्रिया से बचाती व उन्हें शांत करती हैं—जैसे कि चमड़ी पर खुजली वाले ददोरे या गुमटे, पित्ती, परागज ज्वर और एलर्जी प्रघात।

२. ऐसी बिमारी या उल्टियों से बचाव के लिए जो कुछ लोगों को बस या जहज से सफर करने से होता है।

३. इनसे प्रायः उनीदापन होता है। इसलिए एंटीहिस्टैमाइन दवाएं लेते समय खतरनाक काम (मशीनों को चलाना आदि) न करें।

प्रोमेथजाइन (फेनरगन) और डिफेनहाइड्रामाइन (बेनाड्रिल) ऐसी तेज एंटीहिस्टैमान्स दवाएं हैं। जिनमें काफी उनीदापन होता है। डिफेनहाइड्रामाइन (ड्रैमामाइन) डिफेनहाइड्रामाइन की तरह है और यह सफर संबंधी मिचली के लिए लाभदायक है—हाँ, यदि उल्टियों का कारण कुछ और हो तो प्रायः प्रोमेथजाइन ज्यादा लाभ पहुंचाती है।

क्लोरोफेनीरेमाइन कम महंगी एंटीहिस्टैमाइन दवा है और इससे उनीदापन भी कम होता है। इसलिए दिन के समय होने वाली खुजली को शांत करने के लिए यह अधिक सुरक्षित दवा है। रात के समय प्रोमेथजाइन बेहतर है, क्योंकि इससे नींद भी आती है, और खुजली भी शांत होती है।

एंटीहिस्टैमाइन दवाएँ सर्दी-जुकाम में कोई लाभ पहुंचाती है या नहीं—इसका कोई प्रमाण नहीं है। इनका प्रायः जरूरत से ज्यादा इस्तेमाल भी किया जाता है, जो कि नहीं होना चाहिए।

ग्रामतौर पर दमे के लिये एंटीहिस्टैमाइन दवाओं का इस्तेमाल नहीं करना चाहिए क्योंकि इनसे बलगम और ज्यादा गाढ़ा हो जाता है और परिणामस्वरूप सांस लेने में भी कहीं ज्यादा कठिनाई होती है।

जिस एक एंटीहिस्टैमाइन दवा की दवा के थैले में सबसे ज्यादा जरूरत होती है, वह है—प्रोमेथाजाइन। यह प्रायः हर समय मिल नहीं पाती, इसलिए दूसरी एंटीहिस्टैमाइन दवाओं की खुराक आदि की भी चर्चा की जा रही है।

सामान्य नियम समझना चाहिए कि एंटीहिस्टैमाइन दवाओं को मुंह द्वारा सेवन किया जाये। टीके का इस्तेमाल केवल गंभीर उल्टियों या एंटीटाक्सिन का टीका (टेटनस, सर्पदंश आदि) लगाने से पहले करें—जिनमें एलर्जी प्रघात का काफी ज्यादा खतरा पहले से ही होता है।

प्रोमेथाजाइन (फेनरगन)

नाम.....मूल्य.....मात्रा.....
यह प्रायः २५ मि.ग्रा. की मूल्य.....
गोलियों के रूप में मिलती है। मात्रा.....
टीके—१ मि.ली. में २५ मि.ग्रा. दवा की शीशी।
मूल्य.....मात्रा.....

प्रोमेथाजाइन की खुराक :

(१ मि.ग्रा./कि.ग्रा./दिन)
—२५ मि.ग्रा. की गोलियों का इस्तेमाल करते हुए।
दिन में दो बार खिलायें।
हरेक खुराक में दें :
वयस्क : २५ से ५० मि.ग्रा. (१ से २ गोलियाँ)
बच्चे : ७ से १२ वर्ष : १२.५ से २५ मि.ग्रा. (१/२ या १ गोली)
वच्चे : २ से ६ वर्ष : ६ से १२ मि.ग्रा. (१/४ या १/२ गोली)
शिशु : १ वर्ष : ४ मि.ग्रा. (३ गोली)
शिशु : १ वर्ष से कम : ३ मि.ग्रा. (३ गोली)
—अंतः मांसपेशी (इन्ट्रामस्क्यूलर—आई एम)
टीके का इस्तेमाल करते हुए—१ मि.ली. में २५ मि.ग्रा.
एक बार ही टीका लगायें—और यदि जरूरत पड़े तो
२ से ४ घंटों के बाद फिर से लगायें।
एक खुराक में निम्नलिखित दवा की मात्रा का टीका
लगायें—
वयस्क : २५ से ५० मि.ग्रा. (१ से २ मि.ली.)
बच्चे : ७ से १२ वर्ष : १२.५ से २५ मि.ग्रा. (१/२ से १ मि.ली.)
बच्चे : ७ से वर्ष कम : ६ से १२ मि.ग्रा. (३ से १ मि.ली.)
शिशु : १ वर्ष से कम : २.५ मि.ग्रा. (०.१ मि.ली.)

क्लोरोफेनीरैमाइन (एविल)

नाम.....मूल्य.....मात्रा.....

प्रायः ४ मि.ग्रा. की गोलियों के रूप में मिलती है (दूसरी मात्रा की गोलियाँ और सिरप भी मिलते हैं)।

क्लोरोफेनीरैमाइन की खुराक :

दिन में ३ या ४ बार एक-एक खुराक लें।
हरेक खुराक में दें :
वयस्क : ४ मि.ग्रा. (१ गोली)
बच्चे : १२ वर्ष से कम : २ मि.ग्रा. (१/२ गोली)
शिशु : १ मि.ग्रा. (३ गोली)

डाईमैन्हाइड्रिनेट (ड्रामामाइन)

नाम.....मूल्य.....मात्रा.....

यह प्रायः ५० मि.ग्रा. की गोलियों के रूप में मिलती है। यह एक छोटी चम्मच में १२.५ मि.ग्रा. सिरप के रूप में भी मिलती है—मलद्वार के रास्ते से इस्तेमाल करने के लिए भी मिलती है।

यह प्रायः नफर में होने वाली मिचली बीमारी के लिये बेची जाती है, लेकिन इसका इस्तेमाल दूसरी एंटीहिस्टैमाइन दवाओं की तरह एलर्जी प्रतिक्रिया को शांत करने और खींच लाने के लिए भी किया जा सकता है।

डाईमैन्हाइड्रिनेट की खुराक :

दिन में ४ बार तक लें।
हर एक खुराक में दें :
वयस्क : ५० से १०० मि.ग्रा. (१ से २ गोलियाँ)
बच्चे : ७ से १२ वर्ष : २५ से ५० मि.ग्रा. (१/२ से १ गोली)
बच्चे : २ से ६ वर्ष : १२ से २५ मि.ग्रा. (३ से १/२ गोली)
बच्चे : २ वर्ष से कम : ६ से १२ मि.ग्रा. (३ से ३/४ गोली)

(एंटीटाक्सिन) प्रतिजीव विष

चेतावनी :

हार्स सीरम (घोड़े के मैदा) से बनाये गए सभी एंटी-टाक्सिन दवाओं के टीके लगाने में खतरनाक एलर्जी प्रतिक्रिया होने का खतरा हमेशा बना रहता है। ये हैं—टेटनस एंटीटाक्सिन, सर्पदंश और विच्छू डंक के लिये प्रतिदंश विष (एंटीवेनिन)—देखिए एलर्जी प्रघात, पृष्ठ ८३—इसलिए हमेशा एंटीटाक्सिन का टीका लगाने से पहले से ही एड्रेंनालिन के टीके की शीशियाँ अपने पास तैयार रखें—किसी भी आपात-स्थिति के लिए। जिन लोगों को इससे एलर्जी होती हो या जिन्हें भी हार्स सीरम से बने किसी एंटीटाक्सिन का टीका लगा हो, उन्हें यह टीका लगाने से १५ मिनट पहले प्रोमेथाजाइन (फेनरगन)

या डाइफेन्हाईड्रामाइन (बेनाड्रिल) जैसी किसी एंटीहिस्टे-माइन दवा का टीका लगा देना बेहतर एवं सुरक्षित रहता है।

बिच्छुदंश प्रतिजीव विष या प्रतिदंश विष

नाम.....मूल्य.....मात्रा.....

यह दवा प्रायः लियोफिलाइज्ड (पाउडर या चूर्ण) रूप में टीके के लिए मिलती है।

संसार के विभिन्न भागों में बिच्छुदंश के लिए अलग-अलग प्रतिदंश विष बनाये जाते हैं।

बिच्छुदंश के लिए प्रतिदंशविष का इस्तेमाल केवल उन्हीं क्षेत्रों में किया जाना चाहिए जहाँ बिच्छुओं की जहरीली और खतरनाक किस्में पायी जाती हैं। प्रायः प्रतिदंशविष की जरूरत तब होती है जब किसी बच्चे को बिच्छू ने डंक मारा हो—और वह भी शरीर के मुख्य ऊपरी हिस्से या सिर पर। अधिक लाभ लेने के लिए बिच्छू के डंक के तुरन्त बाद ही टीका लगा दिया जाना चाहिए।

प्रतिदंशविष के साथ इस्तेमाल संबंधी निर्देश भी होते हैं। उनका ध्यान से पालन करें। छोटे बच्चों को प्रायः बड़े बच्चों की अपेक्षा प्रतिदंशविष की बड़ी खुराक की जरूरत होती है। २ या ३ शीशियों की जरूरत भी हो सकती है।

वयस्कों को अधिकतर बिच्छू के डंक खतरनाक नहीं होते। प्रतिदंशविष में भी काफी खतरा रहता है; इसलिए वयस्कों को इसका टीका नहीं लगवाना ही बेहतर रहता है।

सर्पदंश के लिए एंटीवेनिन (प्रतिदंशविष) और एंटीटाक्सिन प्रतिजीवविष)

नाम.....मूल्य.....मात्रा.....

यह दवा प्रायः शीशियों के रूप में मिलती है। एंटी वेनिन—ये संसार के कई भागों में बनाई जाती है और शरीर को जहरीले सांपों से बचाती है। यदि आप किसी ऐसी जगह पर रहते हैं जहाँ कभी-कभी लोग सांप काटने से मरते हों तो पता लगायें कि वहाँ किस प्रकार के प्रतिदंशविष मिलते हैं। उसके बाद उन्हें जरूरत पड़ने से पहले ही खरीदकर अपने पास रख लें।

पोलीवैलेंट प्रतिदंशविष नीचे लिखे पते से मंगाया जा सकता है :

हैफकाइन इस्टीट्यूट

आचार्य डांडे मार्ग,

परेल, बम्बई—४०० ०१६

सर्पदंश के लिये प्रतिदंश विष दवा के साथ ही प्रायः टीका लगाने के निर्देश मिलते हैं। इस्तेमाल करने की जरूरत पड़ने से पहले ही निर्देशों आदि को अच्छी तरह पढ़कर समझ लें। सांप जितना बड़ा होगा, या जिसे सांप ने काटा है वह जितना छोटा होगा प्रतिदंश

विष की जरूरत उतनी ही ज्यादा पड़ेगी। अक्सर दो या तीन शीशियों की जरूरत पड़ती है। अधिक लाभ पहुंचाने के लिए दवा का टीका सर्पदंश के तुरन्त बाद ही लगा दिया जाना चाहिए।

एलर्जी प्रघात से बचने के लिए सारी सावधानियों का ध्यान रखें (देखिये पृष्ठ ८३)।

टेटनस एंटीटाक्सिन

नाम.....मूल्य.....मात्रा.....

अक्सर यह दवा २०, ४० और ५० हजार यूनिट की शीशियों के रूप में मिलती है।

दूर-दराज के गांवों में जहाँ लोगों का टेटनस के विरुद्ध प्रतिरक्षण नहीं किया गया है, वहाँ दवाओं के बक्से में टेटनस एंटीटाक्सिन कम से कम ५०,००० यूनिट जरूर होना चाहिए। टेटनस एंटीटाक्सिन अधिक प्रभावशाली हो, इसके लिए धनुर्वात (टेटनस) होने से पहले ही व्यक्ति को यह टीका लगाना चाहिए। इसे अन्तः मांसपेशी (इन्टरामस्क्युलर) टीकों के रूप में मोटी मांसपेशियों (नितम्ब और जांघ) में लगायें। यदि व्यक्ति को पहले से दमा हो या किसी प्रकार की एलर्जी हो या उसे पहले कभी भी 'हास सीरम' से बना एंटीटाक्सिन का टीका लगा हो तो उसे टीका लगाने से १५ मिनट पहले एंटीहिस्टेमाइन का टीका लगा दें। साधारणतया मांसपेशी में दी जाने वाली दवा की खुराक है १५००-३००० यूनिट।

एंटीटाक्सिन के साथ चिकित्सा करने के बाद भी धनुर्वात के लक्षण प्रायः गंभीर रूप लेते जाते हैं। पृष्ठ २२५ पर लिखे दूसरे ढंग भी धनुर्वात की चिकित्सा में इतने ही, बल्कि इससे भी ज्यादा महत्वपूर्ण सिद्ध होते हैं। तत्काल-चिकित्सा शुरू करें और डाक्टर की सहायता लें।

निगली हुई जहर के लिये

इपिकाक सिरप—उल्टियां लाने के लिए

नाम.....मूल्य.....मात्रा.....

प्रायः यह दवा सिरप के रूप में मिलती है (इलिकसर का प्रयोग मत करें)।

जब व्यक्ति ने जहर निगल लिया हो, उसे उल्टियां कराने के लिए। यदि व्यक्ति ने तोखी एसिड, गैसोलाइन, मिट्टी का तेल या सज्जीदार पानी (लाई) निगल लिया हो तो इसका इस्तेमाल न करें। पेट को पृष्ठ ११८ पर दर्शाये गये ढंग से धोयें।

इपिकाक की खुराक :

किसी भी आयु के लिए १ बड़ा चम्मच। यदि व्यक्ति को फिर भी उल्टियां न आयें तो आधे घंटे के बाद एक और खुराक दें।

कोयले का चूरा (या एक्टीवेटेड चारकोल)

मुंह द्वारा निगली जहर के लिए :

मूल्य.....मात्रा.....

कोयला निगली हुई जहर को चूस लेता है और वह अधिक हानि नहीं पहुंचाने पाती।

पाउडर कोयले की खुराक :

खाये गये विष की मात्रा के आधार पर ५० मि.ग्रा. तक दे सकते हैं।

दौरों के लिए**फैनोबारबिटल (फैनोबारबिटोन)**

यह दवा प्रायः	मूल्य
१५ मि.ग्रा.	
की गोलियों और	मात्रा
१ मिली.	
में २०० मि.ग्रा. की शीशी	मूल्य.....
के रूप में आती है।	मात्रा.....

दौरों और घनुर्वात की ऐंठन को रोकने के लिए फैनोबारबिटल मुंह द्वारा सेवन की जा सकती है। मिरगी के दौरों के लिए इसे डिफेनिलहाइडेंटोइन के साथ लेना अच्छा रहता है। मिरगी रोग के लिए यह दवा अक्सर पूरी जिदगी भर लेनी पड़ती है। दौरों को रोकने वाली कम से कम खुराक का इस्तेमाल करना चाहिए। फैनोबारबिटल की छोटी खुराक को काली खांसी और गंभीर उल्टियों को भी कम करने के लिए इस्तेमाल किया जा सकता है।

चेतावनी : फैनोबारबिटल के अधिक सेवन से सांस भीमे पड़ने के साथ-साथ कई बार रुक भी सकते हैं। इसका प्रभाव धीरे-धीरे शुरू होता है, लेकिन लंबे अरसे तक बना रहता है (२४ घंटे या उससे भी ज्यादा—यदि व्यक्ति पेशाब कर पा रहा हो)। इसका अधिक इस्तेमाल न करें। फैनोबारबिटल की खुराक (३ से ६ मि.ग्रा./कि.ग्रा./दिन)

—३० मि.ग्रा. की गोली का इस्तेमाल करते हुए।

दिन में तीन बार एक-एक खुराक खिलायें।

हरेक खुराक में दें :

वयस्क : ३० से १२० मि.ग्रा. (१ से ४ गोलियाँ)

बच्चे : ७ से १२ वर्ष : १५ से ३० मि.ग्रा.

(१/२ से १ गोली)

बच्च : ७ वर्ष से कम : १५ मि.ग्रा. (१/२ गोली)

घनुर्वात की ऐंठन को रोकने के लिये ऊपर लिखी खुराक की दुगुनी मात्रा देनी पड़ सकती है। लेकिन उससे ज्यादा न दें।

फैनोबारबिटल का टीका मिरगी के दौरों या घनुर्वात की ऐंठन को रोकने के लिए दिया जा सकता है।

फैनोबारबिटल टीके की खुराक :

—१ मि.ली. में २०० मि.ग्रा. की शीशी का इस्तेमाल करते हुए—

अंतःमांस पेशी में एक टीका लगायें :

वयस्क : २०० मि.ग्रा. (१ मि.ली.)

बच्चे : ७ से १२ वर्ष : १५० मि.ग्रा. (३/४ मि.ली.)

बच्चे : २ से ६ वर्ष : १०० मि.ग्रा. (१/२ मि.ली.)

बच्चे : २ वर्ष से कम : ५० मि.ग्रा. (३/४ मि.ली.)

यदि दौरा ठीक न हो तो १५ मिनट के बाद एक और खुराक दी जा सकती है। लेकिन इससे ज्यादा न दें। घनुर्वात के लिए खुराक दिन में तीन बार दें। जब ऐंठन नियंत्रित होने लगे तो धीरे-धीरे खुराक की मात्रा कम करते जायें।

डिफेनिलहाइडेंटोइन (फेनीटोइन, डाइलेन्टिन)

नाम.....मूल्य.....मात्रा.....

यह दवा प्रायः १०० मि.ग्रा. के कैप्सूलों के रूप में मिलती है।

यह मिरगी के दौरों से बचाती है। दवा को तब प्रायः जिन्दगी भर लेना पड़ता है। कभी-कभी यदि इसे फैनोबारबिटल के साथ लिया जाये तो यह अधिक प्रभावशाली होती है। दौरों को रोकने के लिए कम से कम पर्याप्त दवा का इस्तेमाल करना चाहिए।

पक्षीय प्रभाव : डिफेनिलहाइडेंटोइन से कुछ लोगों को सूजन और मसूड़ों के असामान्य विकास की शिकायत हो जाती है। यदि ये लक्षण उभरें या गंभीर होते जायें तो किसी दूसरी दवा का इस्तेमाल करें।

डिफेनिलहाइडेंटोइन की खुराक : मिरगी के लिए

(५ मि.ग्रा./कि.ग्रा./दिन) :

—१०० मि.ग्रा. के कैप्सूल को इस्तेमाल करते हुए

शुरु में निचे लिखी खुराक दिन में एक बार दें :

हरेक खुराक :

वयस्क : १०० से ३०० मि.ग्रा. (१ से ३ कैप्सूल)

बच्चे : ६ से १२ वर्ष : १०० मि.ग्रा. (१ कैप्सूल)

बच्चे : ६ वर्ष से कम : ५० मि.ग्रा. (१/२ कैप्सूल)

यदि इतनी खुराक से दौरों न रुकें तो इसकी दो खुराक तक दी जा सकती है। लेकिन उससे ज्यादा न दें।

यदि दौरों रुकने लगें तो दवा की मात्रा घटाते जायें और कम से कम मात्रा पर आ जायें जो कि दौरों को रोक सकती हो।

डायजेपाम (वैलियम)

नाम.....मूल्य.....मात्रा.....

यह दवा प्रायः १ मि.ली. तरल में ५ मि.ग्रा. के टीकों के रूप में आती है।

डायजेपाम का इस्तेमाल भी फैनोबारबिटल की तरह ही किया जाता है। लेकिन यह उससे काफी ज्यादा महंगी

दवा है। इसकी चर्चा यहां इसलिए की गयी है कि जब फैनोबारबिटल न मिले तो इसका इस्तेमाल किया जा सके।

मिरगी के दौरे को रोकने के लिये वयस्कों के लिए खुराक है : ५ से १० मि.ग्रा.। यदि जरूरत पड़े तो दो घंटे के अन्दर फिर से उपयोग करें।

धनुर्वात के लिए विभिन्न प्रकार की ऐंठन के लिए बड़ी खुराक दें। शुरु ५ मि.ग्रा. से करें (बच्चों के लिए कम) और जरूरत के अनुसार बढ़ाते जायें—लेकिन एक समय में १० मि.ग्रा. और एक दिन में ५० मि.ग्रा. से ज्यादा न दें। यदि जरूरी हो तो डायजेपाम फैनोबारबिटल के साथ दी जा सकती है। लेकिन इसकी ज्यादा मात्रा न दें।

बंलियम भय (हिस्टीरिया) और चिंता के लिए भी लाभदायक होती है, लेकिन इन रोगों के लिए इसका इस्तेमाल काफी सीमित होना चाहिए।

डायजेपाम का टीका मांसपेशी में लगाने से खुजली आदि हो सकती है। इसे नाड़ी में लगाना बेहतर रहता है, लेकिन दवा को नाड़ी में बहुत धीरे-धीरे छोड़ना चाहिए।

डायजेपाम की अधिक मात्रा सांसों को धीमा कर सकती है या रोक सकती है। इसलिए ध्यान रखें और डायजेपाम की अधिक मात्रा न दें।

पैरालडिहाइड

आपके क्षेत्र में नाम.....

यह प्रायः घोल के रूप में मिलती है :

मुंह द्वारा और मलाशय द्वारा प्रयोग के लिए।

मूल्य.....मात्रा.....

टीका : २ मि.ली. की शीशी में : मूल्य.....मात्रा.....

५ मि.ली. की शीशी में : मूल्य.....मात्रा.....

चेतावनी : केवल जीवाणु मुक्त (स्टेराइल) पैरालडिहाइड की शीशियों का इस्तेमाल करें। यदि शीशी में रखे तरल का रंग भूरा हो गया हो तो उसका प्रयोग मत करें। यदि रोगी को हैपाटाइटिस (पीलिया) या फेफड़ों का रोग है तो उसे पैरालडिहाइड मत दें।

पैरालडिहाइड की खुराक :

मुंह द्वारा इस्तेमाल करने वाली दवा—५ से ३० मि.ली. घोल।

मलाशय द्वारा इस्तेमाल करने वाली दवा—१५ से ३० मि.ली. घोल।

बच्चों के लिए : (०.१५ मि.ली./कि.ग्रा.)

टीका :

बच्चे : ६ से १२ वर्ष : ६ मि.ली. (२ मि.ली. वाली ३ शीशियां)

बच्चे : १ से ५ वर्ष : २.५ से ५ मि.ली. (१.३ से २.३ शीशियां—२ मि.ली. वाली)

बच्चे : १ वर्ष तक : ०.५ मि.ली. से २ मि.ली. (३ से १.३ शीशी—२ मि.ली. वाली)

प्रसव के बाद का गंभीर रक्त-स्राव

प्रसव के बाद महिला के रक्त-स्राव को रोकने के लिए दवाओं के उपयोग और दुरुपयोग के बारे में विस्तृत जानकारी के लिए पृष्ठ ३१२ पर देखिए। इसे सामान्य नियम ही समझें कि (आक्सीटासिन, एर्गोनोवाइन, आक्सीटासिन आदि) दवाओं का इस्तेमाल केवल प्रसव होने के बाद रक्त-स्राव को रोकने के लिए किया जाना चाहिए। प्रसव को जल्दी कराने या प्रसव के दौरान माँ को शक्ति देने के लिए इनका इस्तेमाल खतरनाक हो सकता है—माँ और बच्चे दोनों के लिए। जब तक बच्चा पैदा न हो जाए और बल्कि जब तक आँवल बाहर न निकल आये, तब तक इन दवाओं का इस्तेमाल नहीं किया जाना चाहिए। यदि आँवल निकलने से पहले (लेकिन बच्चा पैदा होने के बाद) काफी ज्यादा रक्त-स्राव होने लगे तो १ मि.ली. (५ यूनिट) आक्सीटासिन दवा का इंट्रामस्क्युलर (अंतःमांसपेशी) टीका लगा सकते हैं। जब तक आँवल बाहर न निकल आये, एर्गोनोवाइन का इस्तेमाल न करें, क्योंकि यह आँवल को निकलने से रोक सकता है।

पिटुइटिन भी आक्सीटासिन की ही तरह है—लेकिन उससे ज्यादा खतरनाक। इसका इस्तेमाल केवल उन्हीं आपात-स्थितियों में करना चाहिए जब आक्सीटासिन या एर्गोनोवाइन दवाएं न मिलें।

नवजात शिशुओं के रक्त-स्राव के लिए विटामिन 'के' का इस्तेमाल करें (देखिए पृष्ठ ४२५)।

एर्गोनोवाइन या एर्गोमीट्राइन मंसीएट (एर्गोट्रेट, मेथरजिन) आपके क्षेत्र में नाम

यह प्रायः १ मि.ली. की शीशी में ०.२ मि.ग्रा. टीके के रूप में मिलती है।

मूल्य.....मात्रा.....

०.२ मि.ग्रा. की गोलियाँ। मूल्य.....मात्रा.....

आँवल निकलने के बाद के रक्त-स्राव को रोकने के लिए।

टीके वाली एर्गोनोवाइन की खुराक :

आँवल निकलने के बाद के गंभीर रक्त-स्राव (२ कप से ज्यादा खून) के लिए १ से २ शीशियों (०.२ से ०.४ मि.ली.) एर्गोनोवाइन दवा का इंट्रामस्क्युलर टीका लगायें (या आपात स्थिति में १ शीशी दवा का इंट्रावेनस (अंतःशिरा) टीका लगायें)। यदि जरूरी हो तो आधे से एक घंटे के बाद खुराक को फिर से एक बार दोहराया जा सकता है। जैसे ही रक्त-स्राव नियंत्रित हो जाये, एर्गोनोवाइन टीके की बजाय गोलियों का इस्तेमाल करना शुरू कर दें।

मुंह द्वारा ली जाने वाली एर्गोनोवाइन की खुराक—०.२ मि.ग्रा. वाली गोलियों का इस्तेमाल करें :

प्रसव के बाद के गंभीर रक्त-स्राव से बचने के लिए या रक्त-स्राव की मात्रा कम करने के लिए (विशेष रूप से उन माताओं के लिए जिन्हें पहले से ही खून की कमी है) एक-गोली दिन में ३-४ बार दें—दवा की शुरुआत तब करें जब आँवल बाहर निकल चुके। यदि रक्त-स्राव काफी ज्यादा गंभीर हो तो एक खुराक में दो गोलियाँ दी जा सकती हैं।

ग्राक्सीटासिन (पिटोसिन)

नाम.....मूल्य.....मात्रा.....

यह दवा प्रायः १ मि.ली. में १० यूनिट की शीशी के रूप में आती है।

बच्चा पैदा होने के बाद और आंवल निकलने से पहले के गंभीर रक्त-स्राव को रोकने के लिए (यह आंवल को भी जल्दी निकालने में सहायता करती है। लेकिन इसका आंवल निकालने के लिए तब तक इस्तेमाल न करें जब तक कि काफी देर न हो गयी हो या बहुत ज्यादा खून बह रहा हो।)

बच्चा पैदा होने के बाद मां के लिए ग्राक्सीटासिन की खुराक :

३ मि.ली. (५ यूनिट) का टीका लगायें। यदि गंभीर रूप से रक्त-स्राव जारी रहे तो ३ मि.ली. का एक और टीका १५ मिनट के बाद लगा दें।

बवासीर के लिए (हेमोरायड्स)

बवासीर के लिए बतिक्राएं (सपोसिटारि) ये बन्दूक की गोली के आकार की गोलियाँ हैं जिसे मलाशय के रास्ते से अंदर रखा जाता है हेमोरायड्स को छोटा और कम पीड़ादायक बनाती हैं। ये कई प्रकार के मिश्रणों के रूप में मिलती हैं। इनमें जो आमतौर पर थोड़े समय के लिए लाभदायक होती हैं लेकिन महंगी भी होती हैं, उनमें कोटिको स्टीरायड मिली रहती है। विशेष मरहम भी मिलती हैं। 'प्रिप्रेशन-एच' और 'लिंगनोकेन जैली' ऐसी ही दो मरहम हैं और उनका प्रभाव भी वैसा है जैसा कि ऊपर बताया गया है।

खुराक :

मलाशय में हर रोज एक गोली पखाता जाने के बाद रखें और दूसरी रात को सोते समय।

मल को नर्म करने वाली दवा भी इस्तेमाल की जा सकती है।

कुपोषण और खून की कमी के लिए**मिश्रित विटामिन (मल्टी विटामिन्स)**

नाम.....मूल्य.....मात्रा.....

ये दवाएं कई रूपों में मिलती हैं, लेकिन गोलियाँ प्रायः सस्ती भी होती हैं और लाभदायक भी रहती हैं। विटामिन के टीकों की कोई जरूरत नहीं होती। इनका इस्तेमाल पैसे की बरबादी है और बेकार की तकलीफ भी उठानी पड़ती है। टानिक और इलिक्सरों में आमतौर पर वह महत्वपूर्ण विटामिन नहीं होते जिनकी शरीर को आवश्यकता होती है। लाभ भी दृष्टि से यह महंगे भी पड़ते हैं। पौष्टिक आहार विटामिन प्राप्त करने का सबसे अच्छा साधन है। यदि अतिरिक्त विटामिनों की जरूरत हो तो विटामिन की गोलियों का इस्तेमाल करें।

कुछ तरह के कुपोषण में अतिरिक्त विटामिन लाभ पहुंचा सकते हैं। ध्यान रखें कि उस गोली में वे सभी विटामिन हैं जिनकी आपको जरूरत है (देखिए पृष्ठ १३६)।

स्तरीय गोलियों का इस्तेमाल करते हुए एक गोली रोज के हिसाब से काफी रहती है।

विटामिन 'ए'—रतौंधी और जेरोसिस के लिए—

नाम.....मूल्य.....मात्रा.....

प्रायः २००,००० यूनिट के कैप्सूलों के रूप में मिलते हैं।

६० मि.ग्रा.रेटिनोल

(छोटी खुराकों में भी मिलते हैं)

टीके : १००,००० यूनिट

चेतावनी : विटामिन 'ए' की अधिक मात्रा के सेवन से दौरे पड़ने का रोग हो सकता है। ज्यादा मात्रा का इस्तेमाल न करें और बच्चों की पहुंच से दूर रखें।

बचाव के लिए : जिन क्षेत्रों में बच्चों को रतौंधी और जेरोसिस रोग आम हो जाता हो, वहां बच्चों को पीले रंग के फलों और सब्जियों, और गहरे हरे रंग की पत्तेदार सब्जियों का काफी मात्रा में सेवन करना चाहिए। अंडों और जिगर जैसी पशुओं से प्राप्त चीजों का भी उन्हें काफी मात्रा में सेवन करना चाहिए। मछली जिगर के तेल में भी विटामिन 'ए' काफी मात्रा में पाया जाता है। या विटामिन 'ए' के कैप्सूल दिये जा सकते हैं। एक कैप्सूल हर ६ महीने में एक बार दें—बचाव के लिए इससे ज्यादा न दें।

चिकित्सा के लिए : विटामिन 'ए' का एक कैप्सूल (२००,००० यूनिट) मुंह द्वारा खिलायें। यदि एक सप्ताह में आंखें ठीक न हों तो एक कैप्सूल और दें। गंभीर स्थिति में १००,००० यूनिट का टीका तुरंत लगायें।

आयरन सल्फेट (फेरास सल्फेट)—

अनीमिया (खून की कमी) के लिए

नाम.....मूल्य.....मात्रा.....

प्रायः २००, ३०० और ५०० मि.ग्रा. की गोलियों के रूप में मिलता है (बच्चों के लिए मिक्सचर, बूंदों और इलिक्सर के रूप में भी मिलता है)।

फेरास सल्फेट विभिन्न प्रकार की खून की कमी (अनीमिया) के लिए प्रभावशाली है। गोलियों के रूप में फेरास सल्फेट को आमतौर पर ३ माह तक खाना पड़ता है। यदि कोई लाभ न हो तो अनामिया का कारण कुछ और ही है लोह-तत्व की कमी नहीं। डाक्टर की सहायता लें। यदि डाक्टर की सहायता न मिल सके तो फोलिक एसिड से चिकित्सा करने की कोशिश करें।

फेरास सल्फेट से कभी-कभी पेट की गड़बड़ी हो जाती है, इसलिए उसे भोजन के साथ लिया जाये तो अच्छा रहता है। ३ वर्ष के छोटे बच्चों को देने के लिए गोली के एक चौथाई टुकड़े को पीसकर उसके भोजन में मिला दें।

चेतावनी : खुराक की उचित मात्रा का और पूरा ध्यान दें। जरूरत से ज्यादा फेरास सल्फेट जहर के समान होना

हैं। गोलियों को बच्चों की पहुँच से दूर रखें।

अनीमिया के लिए फेरस सल्फेट खुराक—२०० मि.ग्रा. की गोलियाँ इस्तेमाल करते हुए।

भोजन के साथ दिन में तीन खुराकें दें।

हरेक खुराक में दें :

बयस्क : २०० से ४०० मि.ग्रा. (१ या २ गोलियाँ)

बच्चे : ६ वर्ष से ऊपर : २०० मि.ग्रा. (१ गोली)

बच्चे : ३ से ६ वर्ष : १०० मि.ग्रा. ($\frac{1}{2}$ गोली)

बच्चे : ३ वर्ष से कम : २५ से ५० मि.ग्रा. ($\frac{1}{2}$ से $\frac{3}{4}$ गोली)

अच्छी तरह पीस कर भोजन में मिलायें।

फोलिक एसिड—अनीमिया (खून की कमी) की कुछेक किस्मों के लिए—

यह प्रायः ५ मि.ग्रा. की गोलियों के रूप में मिलता है।

फोलिक एसिड अनीमिया की उन किस्मों में बहुत महत्वपूर्ण होता है जिनमें रक्त-कोशिकाएँ शिराग्रों में ही नष्ट हो जाती हैं—जिस प्रकार मलेरिया में होता है। जिस खून की कमी वाले व्यक्ति की तिल्ली बड़ी हुई हो या पीला दिखाई देता हो, उसे फोलिक एसिड चाहिए—विशेष रूप से जब फेरस सल्फेट से अनीमिया में सुधार न हुआ हो। ऐसे शिशु जो बकरी का दूध पीते हैं या गर्भवती महिलाएँ, जिन्हें कुपोषण या अनीमिया हो, उन्हें प्रायः फोलिक एसिड और लोह तत्व लेना पड़ता है। फोलिक एसिड को गहरे रंग की पत्तेदार सब्जियों, मांस और जिगर खाने से प्राप्त किया जा सकता है, या फोलिक एसिड की गोलियाँ खाकर। प्रायः बच्चों के लिए २ सप्ताह का इलाज काफी रहता है, परन्तु जिन स्थानों में *थालासेमिया* नामक कुपोषण बच्चों में हो जाता है, उन्हें यह वर्षों तक लेनी पड़ती है। ऐसी गर्भवती महिलाएँ जिनमें खून की कमी है और जो कुपोषित हैं, यदि वे अपनी पूरी गर्भावस्था के दौरान रोज एक गोली फोलिक एसिड लें तो उन्हें लाभ होगा।

अनीमिया के लिए फोलिक एसिड की खुराक : ५ मि. ग्रा. की गोलियों का इस्तेमाल करते हुए।

दिन में एक बार मुँह द्वारा लें।

बयस्क व ३ वर्ष से बड़े बच्चे : १ गोली (५ मि.ग्रा.)

बच्चे : ३ वर्ष से कम : $\frac{1}{2}$ गोली (२ $\frac{1}{2}$ मि.ग्रा.)

विटामिन बी₁₂ सायनोकोबालमिन—केवल हानिकारक (परनिशियस) अनीमिया के लिए :

इसकी चर्चा यहाँ इसलिए की गयी है ताकि लोग इस का उपयोग न करें। विटामिन बी₁₂ अनीमिया को एक विशेष प्रकार के लिए ही लाभदायक होता है जो प्रायः

८५ वर्ष से कम आयु के लोगों और पूर्वी देशों में कभी नहीं पाया जाता। कई डाक्टर इसका नुस्खा तब भी लिख देते हैं, जब रोगी को इसकी जरूरत नहीं होती, केवल इसलिए कि उन्हें अपने रोगी को कुछ न कुछ देना जरूर है। विटामिन बी₁₂ पर अपने धन को न सुटायें। इसे केवल रक्त की जाँच के बाद यह पता लगने पर इस्तेमाल करें कि आपको परनिशियस अनीमिया ही है।

विटामिन 'के' (फाइटोमिना डिपोन, फाइटोनाडियोन)

नाम.....मूल्य.....मात्रा.....

यह दवा प्रायः २.५ मि.ली. के इथिया मिश्रण (तरल) में १ मि.ग्रा. की शीशी के रूप में मिलती है।

यदि नवजात शिशु को शरीर के किसी हिस्से से (बुँह, नाभिनाल, मलद्वार) खून बहने लगे तो इसका कारण होता है—विटामिन 'के' की कमी। उसके जाँघ के बाहरी हिस्से में १ मि.ग्रा. (१ शीशी) विटामिन 'के' का टीका लगायें। यदि उसके बाद भी खून न रुके, तो भी और टीका न लगायें। २ कि.ग्रा. से कम वजन वाले नवजात शिशुओं के रक्त-स्राव के खतरे को कम करने के लिए विटामिन 'के' का ०.५ मि.ग्रा. का एक टीका लगा दिया जाना चाहिए।

प्रसव-पश्चात के माँ के रक्त-स्राव को रोकने के लिए विटामिन 'के' प्रभाव नहीं करता।

विटामिन बी₆ (पाइरीडोक्सिन)

प्रायः १० मि.ग्रा. की गोलियों के रूप में आती है।

मूल्य.....मात्रा.....

टी०बी० (तपेदिक) से पीड़ित व्यक्ति का यदि *ब्राइसोनियाजिड* से इलाज किया जा रहा हो तो उसमें विटामिन बी₆ की कमी हो जाती है। इससे बचने के लिए जब तक *ब्राइसोनियाजिड* से चिकित्सा चल रही हो, तब तक रोगी को विटामिन बी₆ की १० मि.ग्रा. की खुराक हर रोज दें। यह उन लोगों को दिया जा सकता है जिनमें इसकी कमी के कारण समस्याएँ उत्पन्न हो गयी हों। समस्याओं के कुछेक लक्षण ये हैं, हाथों या पांवों में पीड़ा या झँझनाहट, मांसपेशियों का खिंचना, घबराहट और नींद न आना। *ब्राइसोनियाजिड* लेते समय विटामिन बी₆ की खुराक : १० मि.ग्रा. १ गोली रोज लें।

**परिवार नियोजन के साधन
गर्भ निरोध**

गर्भ अवरोध की गोलियों के इस्तेमाल, खतरों व सावधानियों के बारे में विस्तृत जानकारी के लिए पृष्ठ ३३५ देखिए।

गर्भ निरोध की गोलियों में दो रासायन या *हार्मोन्स* होते हैं जो महिला के मासिक-चक्र को नियंत्रित करने वाले *हार्मोन्स* से मिलते-जुलते हैं। ये *हार्मोन्स* हैं—*एस्ट्रोजेन* और *प्रोगेस्टेरोन*। गोलियाँ अलग-अलग कम्पनियों द्वारा अलग-अलग नामों से बेची जाती हैं। अपने निकट प्राथ-

मिक स्वास्थ्य केंद्र, शिशु स्वास्थ्य केंद्र या किसी अनुभवी स्वास्थ्य कार्य वर्ग से सलाह लें कि आपके लिए कौन सी गोली अधिक लाभदायक होगी।

गर्भ अवरोधक गोलीयों के कुछ सुप्रसिद्ध नाम :
मिनोवेलर-एड, नोर्लेस्टीन, ओर्लेस्ट-२८, आर्थो-नोविन १/५०, आर्थो-नोविन १/८०, ओव्रल, ओव्युलेन, प्रीमोवलर ३०, प्रीमोवलर ५०।

कन्डोम (निरोध)

आपके क्षेत्र में नाम.....मूल्य.....मात्रा.....

प्रायः ये ३ गोलीयों के पत्ते के रूप में मिलती हैं।
कन्डोम कई किस्म के होते हैं। कुछेक किस्में काफी ज्यादा महंगी हैं। कइयों पर चिकनाई रहती है। कई विभिन्न रंगों के होते हैं।

कन्डोम के इस्तेमाल और उसकी देखभाल के विषय में पृष्ठ ३३६ पर देखिए।

डायोफ्राम

आपके क्षेत्र में नाम.....मूल्य.....

इसका अधिक लाभ उठाने के लिए डायोफ्राम को विशेष क्रीम या जैली के साथ इस्तेमाल करना चाहिए। इसे योनि में रखने से पूर्व क्रीम या जैली को पहले से अन्दर लगा लें। (देखिए पृष्ठ ३३६)।

गर्भ निरोधन भाग जंली

आपके क्षेत्र में नाम.....मूल्य.....

भाग के इस्तेमाल करने संबंधी चर्चा पृष्ठ ३३६ पर है।

आई यू डी

नाम.....मूल्य.....अन्दर रखने की फीस.....

आई यू डी के बारे में और सूचना के लिए देखिए पृष्ठ ३३६। इनकी कई किस्में हैं। इनकी सर्वश्रेष्ठ किस्म हैं—लिपेस लूप। आई यू डी की एक नयी किस्म जो काफी प्रभावशाली पायी गई है, वह है—कापर टी। एक किस्म डेल्कोन शील्ड दूसरी किस्मों की अपेक्षा अधिक समस्याएं उत्पन्न करती है, इसलिए उसका इस्तेमाल नहीं किया जाना चाहिए।

आई यू डी का इस्तेमाल वे महिलाएं भी कर सकती हैं, जिन्हें अभी एक भी बच्चा नहीं हुआ हो। लेकिन उनके अन्दर से आई यू डी के बाहर निकल जाने संबंधी या दूसरी कई समस्याएं पैदा हो सकती हैं।

आई यू डी के अन्दर रखने का सबसे सही समय होता है—मासिक-धर्म के दौरान या उसके ठीक बाद।

अनुक्रमणिका

अ

अंकुश कुमि १६७, १६३, १६५, ३८४, ४११

अंडकोश २७७

की सृजन ३६०, ३६४

पर छोटे घाव २४१

अंतः शिरा बोल ५१, ६४-६५, ७६

अंधापन २६६-२६८

घाँस में चोट लगने से २६०

से बच्चों को बचाना २६६

रतौंधी १३४, २७१-२७२

प्रतिस्वैदनशीलता परीक्षण ८१-८२

प्रतिसार १८३, १६७, १६८ (देखिये 'वस्त')

अधरंग

आकांत बच्चे में ३६७

आघात में ४५, ३७३

कुष्ठरोग में २३२

बच्चों का ३६१ (देखिये 'वैश्व कालिज')

रीढ़ की हड्डी के तपेदिक से २२०

अवसीसी पीड़ा २, १६६, ४३३

अनार १५, १८

अपच १४६

के लिए दवाएं ४१६

की स्थिति में आहार १५०

कौन सी दवाएं न लें ६६

गर्भावस्था में २६४

अमरुद के पत्ते १५

अमावस वेध १३५, १७८-१७९

अमीबा १६७-१६८, ३८३, ४०७-४०८

अम्लजल १४६, ४३१

घरेलू उपचार १७

प्रत्यमल का सेवन ७६

(अपच भी देखिये)

गर्भावस्था में २६४

के लिए दवाएं ४१५

कौन सी दवाएं न लें ६६

अमृद ४४, ३२६

अस्तर (देखिये 'पेट का अंग')

अस्थिभंग (देखिये 'टूटी हुई हड्डियां')

अवतवाहन ३६५,

अवकृष्ट अंत १०७

आ

आइ०वी०बोल (देखिये 'अंतःशिरा बोल')

आइ०यू०बी० ३३१, ३३६, ४२६

आंख २५६-२७२

आंख आना २६३-२६४, ३५४

उपतारा की जलन २६६

का पीलापन २१०, ३७५

का सूखापन १२५, १३४, १७१

की देखभाल २५६-२६०

की चोट और बचाव २६०-२६२

खतरे के लक्षण ४०, २६०

लाल पीड़ादायक २६३

में दर्द २६६-२६७

में खून का घब्बा २७०

में जलन २६३-२६४

में फोड़ा २६६-३७५

से घूल आदि निकालना ५८, २६२

(भैंगापन भी देखिये)

आंत

अवकृष्ट अंत १०७

की एंठन १४, १८८, १९८, २८७, ४१५

की आघातकालीन समस्याएं १०६-१०९

की छूत १५५, १५७, १८३, १६७-१६८, २३०

में चोट लगना १०५-१०६

(पेट और पेटु भी देखिये)

आंखल ३०८-३१०, ३१५

आकथी-विरोधी १४-१५, १५०, ४१५-४१६

आकांत बच्चा ४६, ३६७

आंसू पानी की छूट २६८

आकसीटासिक बच्चा ६२, ३११, ३१२, ३६६, ४२२-४२३

आघात ३७३ (आघात और रक्ताघात भी देखिये)

आतंक ११, २८१-२८२

आबादी दो शब्द १०, दो शब्द १६, १३५

आयोडीन १५२, ३६५

आहार (पोषण भी देखिए)

रोगी के लिए ५०, ५१, १४५

दस्तों की स्थिति में १८६-१८७

छोटे बच्चों के लिए १४१-१४४

कम दाम में १३६-१३६

अच्छा आहार १२८-१३१

के बारे में गलत विचार १४५

बुखार में ८, ८७

ठंडे या गर्म १४०-१४१

पित्त में ३१

बिना ढका १६६

बच्चों में सूत्रीय तंत्र की छूत के लिए ३५७

पेट के व्रण, अम्ल शूल और अम्लीय अपच के लिए

१५०-१५१

उच्च रक्तचाप के लिए १४७

गलगंड के लिए १५२

मोटे लोगों के लिए १४८

मधुमेह के लिए १४६

कब्ज के लिए २३, १५१

खून की बगी के लिए १४६-१४७

विशेष रोगों के लिए ५०

दवाओं के सेवन के साथ १४५

में ये चीजें न लें १४०-१४१

ड

डम्पेटिंगो २४३

इलाज

बिना दवाओं से ५५-५६

और बचाव, दो शब्द १७

(चिकित्सा भी देखिए)

उ

उंगली

कालतु उंगली ३६६

उपतारा की जलन ४०, २६६

उच्च रक्तचाप १६-२०, १४७-१४८, २५६, ३७१, ३७२

उच्चकपुच्छशोथ ४४, १०८-१०६

उल्टा प्रसव ३०३, ३१४

उल्टी १६०-१६२, २१०

गर्भावस्था में १५, २६४

नवजात शिशुओं में ३१६

के साथ एनीमा और रेचक २२

दवाएं १६२, ३८२ ४१६-४२०

में खून (सूत्रण रोग) ३७४

में खून (पेट का व्रण) १५०

दस्तों के साथ १८१, १८८

प्रवरुद्ध आंत में १०७

सूत्र विपाकता में २८४

विपाकता में उल्टी कारवाना ११७-११८

क

कर्वसिथ (देखिए जांच की हड्डी)

ए

एंडोबामिडिस (देखिए प्रतिजीवाणु दवाएं)

एनीमा २१-२३, ८८, ६४, १०५

एलर्जी प्रतिक्रिया ६६, २०३

चमड़ी की २४४

दवाओं से ६६, ६८, ८१-८४, ३६७

के लिए दवाएं ३८३, ४१६-४२०

एलर्जी प्रघात ८३, १२२, ३६७

एक्सरे ११५

एम्फीजीमा २०७, २०८

ऐठन (देखिए दौर)

आंत की १४, १८८, १९८, ४१५-४१६

ताप से ६३

क

कंधा

बाएं कंधे में दर्द १४७

विस्थापित ११५

कटा हुआ तालू ३६५, ३६६

कटा हुआ होंठ ३६५, ३६६

कनफोरे १२, ३५६-३६०

कमजोरी १४८, ३६६

कमर

अकड़ी हुई २२६

में दर्द २११-२१२, २६४

कचकी बाव २४५

कन्डोम (देखिए निरोध)

कब्ज २३, १५१

प्रचंड पेट में १०७-१०८

गर्भावस्था में २६४

चिकित्सा और बचाव १५१, ४१७

करेला १३

कपूर १३, १७

कहानी कहना, दो शब्द २३

काटना, जानवर द्वारा

इतमें छूत आ सकती है, १०२, २२१-२२२

चिकित्सा ६६

कान

की छूत ३५३, ३५६

की जांच ४०-४१

का बजना १२५, ३७३

के पीछे गिटियाँ १०१

काग

खुशी से करना, दो शब्द ५

मिलकर करना, दो शब्द २४

कारण

स्वास्थ्य समस्याओं के, दो शब्द ६, दो शब्द ७,

दो शब्द १९, दो शब्द २७, २५-२६

कार्बनयुक्त वेद्य १७८-१७९

काली खाँसी २०५, ३६०

के लिए दवाएं ३८३

प्रतिरक्षण १७५, ३४२

काली मिर्च १४

कीटनाशक २७, ११७, ४११

कीड़ों द्वारा रोग का फैलाव १६६

कुपोषण १२५-१२७

की जाँच १३२, ३४३-३४०

के लक्षण ४५, १३२-१३३, २४९-२५०, ३५१

के कारण १३५

की समस्याएं १२५, ३५२

के प्रकार १२७, १३२-१३४

गर्भावस्था में २६४

बच्चों में १२५-१२७, ३५१-३५२

चिकित्सा और बचाव १२६, १३४, १८६-१८७, ४२३

और दस्त १८३, १८७

कुष्ठ रोग २३२-२३३

की चिकित्सा ४०५

के घावों का उपचार १६

कुमि १६३-१६७

बच्चों में ३५४

अवसृद्ध माँत में १०७

चिकित्सा ३८१, ४११-४१३

घरेलू उपचार १८

से बचाव ५७, १५६-१५७, १६७

कैचुएं १६३-१६४

घरेलू उपचार १८

और दमा २०४

कैलिशियम

और सुखंडी रोग १३४

का टीका ६४, ७६

मकड़ी दंश के लिए १२४

अंडे के छिलके में १३६

कैंसर

फेफड़ों का १७८

स्तनों का ३२५

गर्भाशय का ३२६

धमड़ी का २५२

और धूम्रपान १७८

और गर्म अवरोधक गोलियाँ ३३४

और आहार १४१

केसेटर का इस्तेमाल २८४-२८५, ३८३

कोष २५४

केले

बच्चे १५

के पेड़ का रस १८

ख

खतरनाक बीमारियाँ ५२-५३, ३१६-३३३

अनिज

आहार में १३०-१३१

तेल २२, ४१७

खरोंच ६७-६८

खसरा ६, १२६, ३५८-३५९

से प्रतिरक्षण १७५

जमेंत खसरा २६३, ३५९, ३६७

खाँसी २०५-२०६

दीर्घकालीन २०५, ३७०

ग्राम कारण २०५

में खून आना १६३, २०६, २१९

इलाज २०५-२०६

धूम्रपान से १७८

से रोग का फैलाव १६३-१६५

के लिए दवाएं, ४१८

काली खाँसी, ३६०

घरेलू उपचार, १३

खांज २४१, ३८२, ४११

खिचाव ११३-११६

खीस ६, ३२३

खुजली २४१, २४४

पीधों के कारण २४५

गुदा में (सूचकृमि) १६४

कृमियों के कारण १६३, १६५

के लिए दवाएं ३८२

के साथ बदोरे या पित्ती २०३, २४४, २८२

खून

बहना (देखिए 'रक्त स्राव')

मसूड़ों में १२५, २७५

आँखों में २७०

खाँसी में २०५

घन में १५०, १८८, १६७-१६८

उल्टी में (सूत्रण रोग) ३७४

उल्टी में (पेट का त्रिण) १५०

पेशाब में २७८

की बँकटीरिया छूत (सेप्टीसीमिया) ३१६, ३२१

खून की कमी १४६-१४७

बच्चों में ३५३-३५४

गर्भावस्था में २६४-२६५

का इलाज ३८१, ४२४, ४२५

के कारण १३४, १४६

खेसारी डाल १५३

ग

गंध सफेदा १३

गठिया का बर्ब २१०-१११, ३७०

का बुलार ३४, ३५६-३५७

गर्दन

टूटी हुई ११२, ११४

अकड़ी हुई २२६

गर्भ

विस्थापित गर्भ ३२७

ठहरने में कठिनाई २८८-२८९

गर्भ अवरोधक ३२६-३४०, ४२५-४२६

की गोलियाँ ३३१, ३३२-३३५

के घरेलू तरीके ३३८

भाग ३३१, ३३६

गर्भावस्था २६३-३०१

में छोटी समस्याएँ २१२, २६४

में खतरनाक चिन्ह २६५, २६७

की विपाकता २६५

के दौरान जांच, दो शब्द २४, २६६-२६९

के दौरान जर्मन खसरा ३५६

के दौरान देखभाल का रिकार्ड २६६

में स्वस्थ रहना २६३

में दवाओं का सेवन ६६, २६३

में आहार १३६-१४०, १४७, २६६

जुड़वाँ बच्चे के चिन्ह ३१५

में बच्चे की स्थिति और विकास २६७, ३०३

में खून की कमी २६४-२६५

में खून बहना २६५, ३२७

में पावों की मूजन २२१, २६४

में उल्टी १५, २६४

(प्रसव भी देखिए)

गर्भपात २६२, २६५, ३१२, ३२७-३१८, ३३०

गर्भाशय

का केन्सर ३२६

की सिक्कुडन ३०४

की मालिश ३०६, ३१०-३११

में शिशु की अवस्था २६७

गर्भ सैक २३५-२३७

गलगंड १५२

गला ४१

खराब होना १४, २००, ३५६

बच्चों में गला खराब ५५६

पर मूजन (गलगंड) १५२

की गिल्टियाँ ४१, ३५६

में कुछ फंस जाना ६२

गियार्डिया १८६, १९८, ४०७-४०८

गिल्टी

गले की ३१, ३५६

स्तन की ३२५

जो बढ़ती जाए २३८, ३२६

गुबछजनी २६६

गुवा २७७

में दरार २१४

में बवासीर २१३

में खुजली १६४

गुना १३

गुई २७७, २७८

की शिकायत ६६

की पथरी २७६

गोबर १०, ६५

घास स्वास्थ्य कार्यक्रमों, दो शब्द १-७, ५४

घासीन दुकानदार ३८५

घ

घर, दो शब्द १०

घरों में जाना, दो शब्द २४

घट्टा २५१

घरेलू उपचार

फलहीनता के लिए २८६

जो लाभदायक हैं १३-२१

जो लाभदायक नहीं हैं, १०-१२

के बारे में प्रश्न, ६-८

घायल व्यक्ति को कैसे उठाया जाय, ११३-११४

घाव (चोट भी देखिए)

पीव वाले २३२, २५२

मुँह में १७, २७६

पुराना २८, २५३-२५५, ३७०

टांगों या पाँवों में १०३, ३७०

खुसा घाव ६६, १४६, २५४-२५५

घरेलू उपचार १५-१६

घाव में २६६-२७०

हड्डी टूटने से ११२-११३

जीभ पर १२५

बिना दर्द के २३२, २८२

जो बढ़ते जाएँ २३७

छोटे ६७-६८

बड़े, कैसे बन्द करें ६७-६९

की सिलाई ६६

को छूत लगना १०१, १०२, २५४

चाकू से बना १०३

गोली से २२, १०३

गंभीर ४०, १०३-१०६

छाती के १०४

गोली से हुए सिर में १०४, १०५

पेट के १०५

घ

बकते १२६-१२७, २०३-२५३, २५७

मुंह में २७६
 पातशक के २८२
 बचकर घाना ३७३
बमड़ी
 का केन्सर २५२
 के रोगों की सूची २३८-२४०
 के रोग २३५-५५७
 का शुष्क होना १२५, २४६
 की जाँच ४२
 बच्चों में ३५४
 बिना दर्द के घाव २३२, २८२, ५२५
 का तपेदिक २५३
 के ब्रण २५३-२५४
 के लिए दवाएं ३८०, ३८२, ४०६-४१२
बर्चपुष्प २४३
चिकित्सा
 प्राथमिक ८७-१२३
 पानी के साथ ५६-५६
 चित्ती १७, २७, २४६-२४७, ४१०-६११
चिड़चिड़ा २१
चित्रों का प्रयोग, दो शब्द २९ दो शब्द २६-२७
चेचक ६, १७५
चेहरा ४५
 का सूजना १२६, १३२, २८४
 पर सफेद दाग २४७
 का लकवा ४५, ३७३
 का सुस्त लगना ३६५
 मोटा और गिल्टीदार २३२
चोट
 खून बहने को रोकना ६५
 घाँखों में २६०-२६२

ज

जड़ी बूटियाँ १३
जनन अंग २७७-२८६
 पर मुँहासे या घाव २८१-२८२
 जनन द्वार का फटना ३१५
 जबड़ा कड़ा होना २२३
 जकड़ते, दो शब्द २ दो शब्द ८-१२
 जर्मन खसरा ३५६
जलना १०६-१११
 घोर कुष्ठ रोग २३३
 घरेलू उपचार, १०, १८

जलांतक २२१-२२२
जहर फैलना ११६-११६, ४२२
 (विषाक्तता भी देखिए)
जाँघ की हड्डी का टूटना ११२
 में लसीका गाँठें २८३
 (हडियाँ भी देखिए)
जाँच
 बीमार व्यक्ति की, ३५-४७
 गर्भवती महिला की २६६-२६६
 स्तनों की ३२५-३२६
 आँखों की ४० २५६-२६०,
 मुँह और जीभ की ४१
 उण्डकपुच्छ-शोथ की ४४, १०७-१०८
 हडियाँ की १०७, २१५, ३६४
 घुटने की हड्डियों की २२४
जन्म (देखिए 'प्रसव')
जन्म नियन्त्रण (देखिये परिवार नियोजन)
जन्म नियन्त्रण की गोतिरियाँ ३३१-३३५
जन्म विकृतियाँ ३६५-३६८
जाड़ू-ढोना ५, ३१
जिगर ४४
 का ब्रण १६७-१६८
 के रोग ३३, २०६, ३३४, ३७४
 घरेलू उपचार १६
जीभ ४१, २७६
 पर घाव का घरेलू उपचार, १७, २७६
जीरा १५
जीवाणु २६, २७, ६७, १६८
जूड़वाँ बच्चे ३०२, ३१५
जुलाब २१-२३, ६५, ४१७
जू १६८, २४१-२४२, ४११
जेरोसिस २७१, ४२४
जोड़
 से हड्डी उखड़ जाना ११४-११५
 में दर्द २१०-२११, ३७०
 में मोच ११५-११६

झ

झूठी प्रसव पीड़ा ३०४
 घरेलू उपचार २१

ट

टट्टी (देखिए 'मल')

टाइनिया २४६

टींग

की सृजन २१२, २२६

में दर्ब ३३४

का कैची जैसा होना ३६७

की जांच ४५

टीका ७७-८६

से प्रतिक्रिया ६६, ८१-८४

कब न दें ७६

इन दवाओं का टीका न दें ७६

इन स्थितियों में टीका दें ७७, ७८

खनरे और सावधानियाँ ८०-८१

विटामिनों का टीका १३६

टीका कैसे देना चाहिए ८५-८६

रोग से बचने के लिए (प्रतिरक्षण) १७५-१७६

का सामान ३८२

में विश्वास, दो शब्द १६, ४, ६२

टूटी हुई हड्डियाँ १११-११३

टूटनल (देखिए 'घुनुर्वात')

टूटे पीठ ७६६

टरीजियस २५६

ठ

ठंड लगना

घरेलू उपचार १३-१४

के साथ साह्य १४५

ठंडा पानी २७५, २७६

ठंडे घाव २७६

ड

डर्मिटाइटिस २४५

डाक्टरों से सलाह कब ले ५२-५३, १६०

इन रोगों के लिए जरूर ले २१६-२३३

डफ्पोरिया १७५, ३४२, ३६१

डूबना ६२

त

तापेडिक १७०, २१६-२२१

का फैलाव १६३-१६५, २२०-२२१

का इलाज और बचाव २२०-२२२

के लिए दवाएं ७४, ४०३-४०५

बच्चों में ७४, १२६, २१६-२२०

चमड़े का २५३

नसी का गांठों का २५३

रीढ़ की हड्डी में २११, २२०

घौर खसारा ३५८

के लक्षण ४५, २१६-२२०

प्रतिरक्षण १७५, २२१

तरल पदार्थ ४६, ५०-५१

तानिका शीघ्र २२५, ३२०, ३५३

ताप

ऐंठन ६३

दुर्बलता ६४

तापघात ६४

ताप तिल्ली बढ़ना २२७, २३१, ३३८

तापमान ३६-३७, ३१८

(बुखार भी देखिए)

तालु

का भग्दर घंसना ६, १८१, ३२०

का ऊपर उभरना ३२०

कटा हुआ ३६६

तुलसी १३

थ

थकान १४७, ३६६

थर्मामीटर

का इस्तेमाल ३७, ३८१

द

दवा

गोह का १२३

ततैया ८३, १२४

बिच्छू १२३

मकड़ी १२४

मधुमक्खी ८३, १२४

सांप ३, ११६-१२२

दबीरे २२४, २५७

पोतकों से २५६

घातशक के २८२

दवा २०४

घरेलू उपचार २०

दवा ३८३, ४१८-४१९

दर्द

के बारे में प्रश्न ३५
 दांतों का २०, २७५
 पेट में ४२-४४, १०७-१०८, २८७
 सिर में १२५, १४७, १६६, २६५
 छाती में १४७, २१६, ३७१
 प्रांथों में २६०, २६३, २६६
 बाएं कंधे में १४७
 टांग में ३३४
 गठिया का (जोड़ों में) २१०, ३७०
 पेशाब करते समय २७८-२८०, २८४, २८७
 मासिक धर्म के समय २०, २६१
 के लिए दवाएं ७६, ३८१, ४१४-४१६
 कमर में २११-२१२, २६४

दवा

के प्रयोग, मात्रा और सावधानियाँ
 ३८७-३८८, ३६७, ४२६
 प्रसव के समय ३१२
 का सीमित प्रयोग, दो शब्द १८-१९, ६१
 का खतरनाक दुरुपयोग ६१-६५
 के बिना इलाज ५५-५६
 का कैसे इस्तेमाल करें ६१
 कब न लें ६६
 का मापन और सेवन ७१-७६, ३८८
 का नुस्खा कैसे लिखें ७५-७६
 छोटे बच्चों के लिए ७४
 प्रजातिगत ३७६-३८७
 मार्का नाम वाली ६७, ३७६, ३८७
 प्रतिक्रियाएं ८१, ८४, ३६७
 आधुनिक, दो शब्द ३, १
 लेते दौरान क्या खाएं ६५
 गर्भावस्था में ६६, २६३
 जिनका टीका न लगायें ६८
 नवजात शिशु के लिए ६६, ३१८

दवाओं का बक्सा ३७७-३८४**दस्त १८१-१८१**

घरेलू उपचार १२, १५
 और पेशाब १८३, १६७-१६८
 गंभीर १८१, १६१
 के कारण, दो शब्द ७, २५, १५७, १८४
 से बचाव, दो शब्द ७, ५६-५७, १८४-१८५
 शिशुओं में १८६-१८७
 के साथ उल्टियाँ, १८१, १८८
 में खुन १८८, १६७, १६८
 का उपचार ७०, १८२-१८३, १८६-१८७, ४१७
 के लिए दवा १८७, ४१७
 बुखार के साथ १८८
 दीर्घकालीन १८८, १८६

चावल की मांड जैसे १८६, २६१
 बुलबुले वाले और बदबुवार १८८
 कृमियों की स्थिति में १६५

दांत २०, १६७, २७३-२७६
 के दर्द का घरेलू उपचार २०

दाई

के लिए सूचना २६१-३२८
 को क्या नहीं करना चाहिए ३०६
 (प्रसव भी देखिए)

दातुन २७४

दाब २४६-२४७, ४१०

बालचीनी २१**बुबोइया १२०****बुहरी दृष्टि २७२****बूथ**

और दस्त, १८७
 बच्चों के लिए १४२
 बोटल का, १४२, १८५
 मां का, १३६, १४१-१४२
 (स्तनपान भी देखिए)

देखने में कठिनाई, २६८, ३६६

बीरे ३०, २१६-२१७

बुखार के कारण, ८८
 छोटे बच्चों में ३५३, ३६६
 घमुर्वात में, २२४
 नवजात शिशु में, ३१६, ३६६
 मस्तिष्क मलेरिया में, २२७
 तानिका शोष में, २२६
 के लिए दवाएं, ४२२

घ**घनूरा १४, १५****घनुर्वात २२२, २२५**

घाव से, ६७, १०२
 में क्या करें, २२४-२२५
 नवजात शिशु में, २२३, ३१६
 के लिए दवा, ३८३, ३८४, ४२१, ४२२
 प्रतिरक्षण, १७५, २२५, ३४२

घूप

और मुंह से, २५२
 और सुखड़ी, १३४
 और घमड़ी की समस्याएं २३७

घूँघपान, १७७-१७८

गर्भावस्था में, ३६५
 से होने वाली समस्याएं, १४१, १७८, ३७०

न

नये ढंग की आज़माता, दो शब्द १५

नकसीर, ६६

नज़र

बहुकी हुई, २६८-२६९, ३६५

की समस्याएँ, २६८-२६९

लगना, ५

नम कुपोषण, १३२-१३३

नमक

आयोडीन युक्त १५२, ३६५

गर्मी में ६३-६४

का काम सेवन करना, १४१, १४८, २१५, २६५, ३७१

नवजात शिशु

की आँखें, २६६, ३१६

को देखभाल, ३०८-३०९, ३१६-३१८

की नाभि, ३०८, ३०९, ३१६

के मुँह और नाक में मल, ३१४

के लिए दवा, ६६, ३१०

को दूध पिलाना, ३०९, ३१७

को नहलाना, ३०९, ३१६

को होने वाली बीमारियाँ, ३१८-३२१

यदि दूध पीना छोड़ दे, ३१९-३२०

को घनूर्वात, २२३

समय से पहले जनमा, ३०८

(‘प्रसव’ भी देखिए)

नसें, ४५-४६

नसबंदी, ३३७

नहाना

प्रसव के बाद, ७

बीमारी के समय, ८, ४९

योग्य स्वच्छता, १६७

शिशुओं को नहलाना, २५६

नवजात शिशु को नहलाना, ३०९

नब्ब, २९, ८९

नाक

बन्द, २०१, २०२

बहता, २०१, २०३

दवाएँ, ४१७, ४१८

नाखून के नीचे पीव, १६

सफ़ेद, १४६

नाग, ११९

नाड़ी घण (नासूर), २०२

घरेलू उपचार, १४

नाभि

का बाहर निकलना, २६४

की छूत, २२३, ३१८

को काटना, ३०८-३०९

नासूर (नाड़ी घण), २०२

निकलने में कठिनाई, २२३

निर्जलन, १८१-१८३

और दस्त, ५६

से तालु अन्तर घंमना, ६, ३२०

के समय रोक न देना, २२

घरेलू उपचार, १५

से दवाएँ न ले, ६४, ६६, १८७

से बचाव और इलाज, १८२-१८३

१८७, ३८१, ४१६

निरोध, ३३१, ३३६, ४२५

नौद न आना, ३७४

नीला पोषा, १६

नीम के पत्ते का तेल, ११

नीबू का रस, २०६

प

पट्टी, ९८, १००, ११४-११६, ३८३

पढ़ाना, दो शब्द २, दो शब्द ४-५, दो शब्द २१-२८, ३६८
के लिए सामान और पते, ४३७ ४३८

पपीता, १६, १८

परम्परागत उपचार, दो शब्द ३, दो शब्द ११-१२

परागज ज्वर, २०२

परिवार नियोजन, , दो शब्द १४, दो शब्द १६, १३५
१४७, ३२९-३४०, ४२५

पसलियाँ, टूटी हुई, ११३

पयु वर्कशोप, १०८-१०९, १५१

प्रघात, ८९-९०, ३७१

एलर्जी, ८३

जलने से, ११०-१११

के दौरान नब्ब, ३९

प्रसव के बाद, ३११

प्रत्यमल, ७६, १५०, ४१६

प्रतिजीवविष, ८३, १२२, ४२१

प्रतिजीवाणु, २७, ६७-७०, १८७, ३९७, ४०२

विस्तृत परिसर वाले, ६८, ७०, ३९९-४०१

प्रतिदंशविष, १२२-१२३, ४२१

प्रतिरक्षण, २७, १७५-१७६, २९६, ३४२, ३८४

प्रसव

आंवल निकलना, ३१०

आक्सिटासिक (प्रसव कारक) दवाओं

का सही प्रयोग, ३१२

की तारीख बताना, २६८

के बाद नहाना, ७, ३२२

के बाद तेज रक्त स्राव, ३१०-३११

के बाद घाहारा, ७, १४५, ३२२

के लिए तैयारी, २६८
 के लिए सामान, ३००-३०१
 के निकट होने के बिन्दु, ३०४
 के चरण (पड़ाव) ३०५-३०८
 के बाद बुखार या छूत, १३४, ३०६, ३२२
 झूठी प्रसव पीड़ा, २१, ३०४
 नाभि नाल को काटना, ३०८-३०९
 जनन द्वार का फटना, ३१५
 प्रसव पूर्व की देखभाल, २६६-२६९
 बाँह पहले निकलना, ३१४
 माँ की प्रवस्था, ३०६
 मुश्किल प्रसव, ३१३-३१५
 प्राथमिक चिकित्सा, ८७-१२३
 प्रोटीन, १२८-१२९, १३६-१३८, १४३
 प्रोस्टेट ग्रंथि, २७७, २७९-२८०
पाँव
 की जाँच, ४७
 टेढ़े, ३६६
 में जलन, १२५
 का सुन्न होना, १४९, २११, २३२
 में सूजन, १३२, १४७, १९७, २१४-२१५, २६४, २६५
प्यास, लगातार लगना, १४९
'पाँच से कम प्रोग्राम', दो शब्द २०, दो शब्द २४, ३४३
पानी
 के साथ चिकित्सा ५६-५९
 साफ पानी का महत्व, ५६, १६०-१६१
 १६९, १७२, १९७-१९८
 की कमी ('देखिए निर्जलन')
 बुखार में, ८७-८८
 का घौला, ३०२, ३०४, ३०६
 जलने पर, १०९, ११०
 के बाष्प सूँघना, २०५
 पड़ना ('देखिए 'योनि विसर्जन')
पायोरिया, २७५
पिचकारी, ८५
पित्त, ३१, १४०
पित्ताशय की समस्याएँ ३७५
 में दर्द, ४४
 के लिए घरेलू उपचार, १४
पित्ती, ८२, २०३, २४४
पोलिया, १२, ३३, ३६, २०९-२१०, ३२०, ३७४, ३७५
पेचिश, १९७-१९८, १८३
पेट
 में दर्द, ३०, १०६-१०८, १२४, २८७, ३७५
 की जाँच, ४२-४४
 में गिल्टियाँ, ३२६
 में जलन, १४९
 फूला हुआ, १२५, १३३
 का व्रण, १७, ६६, १४९

प्रचंड पेट, २२, १०६-१०८
पेठा, १७
पेलाघा, १२७, २४८-२५०
पेशाब
 में शक्कर, १४९
 गहरे पीले रंग का, १८१, २१०
 भूरे रंग का, २१०, २७८
 में खून, २७८, ३५७
 के साथ दर्द, २७८-२७९
 करने में कठिनाई, २७९-२८०, २८४, ३७०
पुनर्जलन पेय, १८२-१८३
 एनीमा के रूप में, २२
 उल्टियों में, १९२
 बीमार व्यक्ति को, ५१, ६४-६५
 नवजात शिशु को, ३१८
 प्रचंड पेट में, १०९
पोलियो, ('देखिये 'शीघ्र फालिज')
पोषण, दो शब्द ११, दो शब्द १३, दो शब्द १६,
 १२८-१३१, ३४१
पौधे
 इलाज करने के लिए, १२
 जिनसे खुजली होती है, २४५

फ

फलहीनता, २८८-२८९
फसलों का बदलाव, दो शब्द १३, १३५
फलू, ५५, २००, ३५४-३५५
फलोराइड, २७३
फालतू डंगली, ३६६
फोता कुमि, १९३, १९६, ४१२-४१३
 घरेलू उपचार, १९
फोल पाँव, १२, २२९, ४१३
फूरसा, १२०
फेफड़े
 का फोड़ा, २०८
 घोर घुघ्रपान, १७८
 दमा, २०४
 आस नहीं शोष, २०८
 बात स्फीति रोग, २०७
 निम्ननिया, २०८-२०९
 तपेदिक, २१९
फोड़ा, १६-१७, २४३
 लाग के, २५५
फूला हुआ पेट,
 धक्का घाँत में, १०७
 के भिन्न कारण, २८

गर्भावस्था में, ३२६
गियाट्रिया छूत में, १६८
बच्चों में, १८५, १३३

बंगरा, १६

बंगारस, ११६

बन्धूक की गोली से हुए घाव, २२, १०३-१०७

बच्चे, ३४१-३६८

कुपोषित, १०५-१०७, १३१-१३४, ३४६, ३५१-३५२,

घीर दस्त, १८१-१८३, १६०

को खिलाना, १३३, १४१-१४४, ३४१

का वजन न बढ़ना, २२०

का विकास, ३४३-३५०

के छुतहा रोग, ३५८-३६१

का बहरापन, ३६५

विकृत, मानसिक रूप से पिछड़े, ३६५, ३६७-३६८

को प्रतिरक्षण टीके लगवाना, ३४२

बीमार, २५५

के जन्म से ही होने वाली समस्याएं, ३६३-३६८

में तपेदिक, १७५, २१६

में मृत्यु तंत्र के रोग, ३५७-३५८

को टीके लगाना, ८६

(‘नवजात शिशु’ भी देखिए)

बबहलमो,

में आहार, १५०

के लिए दवा, ४१६

गर्भावस्था में, २६४

में ये दवाएं न लें, ६६

बरगद

दस्त के लिए, १५

घ्रण के लिए, १६

बलवर्धन निकालने का तरीका, २०६

बलहार, १६

बलासीर, २१३-२१४

गर्भावस्था में, २६४

के लिए दवा, ४२४

बहरापन, ३७३

बच्चों में, ३६५

बांझपन, (फलहीनता) २८८-२८९

बाहर निकालना (गर्भ अवरोध के लिए), ३२१, ३३६

बाल

का भड़ना, १२५

की चमक खोना, १२५

की कसी (सिकरी), २०, २५६

बांह, ४५

बिच्छूबडा, १२, १८, १२३, ४२१

बीबी, १७७-१७८

बीमारी, (देखिए ‘रोग’)

बुझार

भिन्न रोगों में, ३२-३३, ३६

कम करना, ८७-८८, ३८१, ४१४

प्रसव के बाद, ३४, ३२२

तेज, ८, २२, ८७-८८, ६४, २१८

बच्चों में, ३५२

नवजात शिशु में, ३१८

में आहार, ८, १४५

बूबो, २८३

बेहोशी, ६०

बूढ़े लोग, ३६३-३७८

भ

भय से होने वाली बीमारियां, ३१, ३२

भविष्य के बारे में सोचना, दो शब्द ६-७

भूख नहीं होना, १२५, २१०

भूखी आंखला, १६

भूमि का बंटवारा, दो शब्द ७, दो शब्द ११, १५५

का उचित प्रयोग, दो शब्द ११, दो शब्द १३

दो शब्द १६

भोगापन, २६८-२६९, ३६५

भोजन, (देखिए ‘आहार’)

म

मकई, १२७, १३७

मच्छर, २२८

मच्छी

और बीमारी, १६६

आँख के सामने, २७२, ३६६

मंगोल बच्चे, ३६५

मछपान, १७७, ३७२

और तापाघात, ६४

और सर्पदंश, १२२

से होने वाली समस्याएं, ३७४

मधुमेह, १४६

का घरेलू उपचार, २०

के फोड़े, १७

मल, १०

और छूत, ६७, ११०, १५५, १५७

नवजात शिशु के मुँह और नाक में, ३१४

दस्तों में, १८८-१८९, १६७

(‘दस्त’ भी देखिए)

पेट के व्रण में, १४६-१५०

मोतीभरा में, २३०
सफेद रंग का, २१०
मलद्वार, २७७
में बंद, २१४
में बवासीर, २१३
(देखिए 'गुदा')
मल से मुँह रोग का फैलना १५५, १५६-१६१
१६८, १६९, २३१
मलेरिया, १८६, २२७-२२८
में बुखार का तरीका, ३३
के लिए दवाएं ३८४, ४०५-४०७
मसूने, २५१, २५३
मसाले, १४५, १५०
मसूढ़े, २७३, २७५
का रोग, २७५
से खून बहना, १२५, २७५
का पीलापन, १४६
का दवाओं के कारण सूजना, २७५
मस्तिष्क क्षति, ३६६, ३६७
तेज बुखार से, ८८
फीता कुमि से, १६६
मांस को पकाना, १७०, १६६
मांसपेशियों
का नियंत्रण खोना, ३६७
की जांच, ४४-४६
माड़ीदार आहार, १२८
माता (बेचक) ६, १७५
छोटी, ६, १७-१८, २४५, ३५८
मानसिक पिछड़ापन, १२७, ३६७-३६८
मापन. दवाओं का, ७१-७७
मांसिक बर्म, २६१-२६२
का बन्द होना, २६२
में तेज रक्त आव, ३२७
के दौरान दर्द, २०, २६१
मालिश
मोच या टूटी हड्डियों की, ११६
गर्भ की, ३०६, ३१०-३११
मिठाई, २३५, १४१, १४४, २७३
मिरगी, ४६, २१७
(देखिए 'दीरा')
मिसरी, १४४
मूत्र, ३७६
मिचली
गर्भावस्था में, २६४
के लिए दवाएं, १६२, ४१६-४२०
मुँह, ४१, २७३-२७६
में घाव, १७, १२५

मुँहासे, २५२
मातृशक के, २८२
मुख डबसन किया, ६२-६३
मूत्र विषाक्तता, २८४
मूत्राशय, २७७
की पथरी, २७६
की छूत, २८७
मूत्रोत्पन्न, ४४, ३७७-२७६
की छूत, २७८-२७९, ३५७-३५८
मूल आहार, २८, १४३
मूल्यांकन, दो शब्द २०
मोच, ११५-११६
मोटे लोग, १४८, २४६, ३७१-३७२
मोतिपावित्र, २७०, ३६६
मोतीभरा, २२६, १३०
बुखार का तरीका, ३३
में नब्ब, ३६
दवा, ७०, ४०१-४०२
का प्रतिरक्षण, १७५
दवाओं का प्रतिरोधी होना, ७०

य

यकृत शोष, १६, ३२, २०६-२१०, ३२०, ३७४-३७५
यकृत निषोड, ६३, ७७, ७६
यूनिट, ७२
योलि, २७७
की छूत, २८५-२८६, ४०८
विसर्जन (पानी पड़ना), २८५-२८७, ४०८-४०९
में घाव या मुँहासे, २८१-२८२
की बीना, २८६, ४०६-४१०

र

रक्तचाप,
उच्च, १६-२०, १४७-१४८, २६५, ३७१, ३७२
नीची, ८६
रक्ताघात, ४५, ६०, ३३४, ३७३
रक्त संचार
अपयोजित २५४
(‘स्फीत शिराएं’ भी देखिए)
रक्त आव
की रोकना, १६, ६५, ६६
और खून की कमी, १४६
गर्भावस्था में, २६५, ३२७
नवजात शिशु में, ३८४, ४२५

रोकना, प्रसव के बाद, ३०६-३१२, ४२३-४२४

गंभीर, ६५, २६०, ३१०, ३२७

बेहोश व्यक्ति में, ६०

रति रोग, २८०-२८३

रतौबी, १३४, २७१-२७२, ४२४

रूमी, २०, २५६, ४२६

रेड्डी का तेल, १८, २२

रेबक, २१-२३, १५१, ६५, १०५, ४१७

रोग

के कारण, २५-२६, १२५

ग्राम रोग, १८१-११७

खतरनाक, ५२-५३, २१६-२३३

बच्चों के, २५६, ३५८-३६१

बूढ़े लोगों के, ३६६-३७६

से बचाव, १५५, १६७-१७६

का फैलाव, १५५, १५७-१७२, १६३, २३०

२८१-२८३

को पहचानना, २८-२९

रोगाणु मुक्त

पट्टी, १००

पिचकारी, ८१, ८५

रोगी

की जाँच कैसे करें, ३५-४७

की अस्पताल में ले जाना, ५३-५४

रोहे, २६४-२६५

ल

लकड़ा (देखिए 'प्रघरण')

लक्षण, २८, ३५

खतरनाक बीमारियों के, ५२-५३

घावों में छूत के, १०१, २५४

दवा से एलर्जी प्रतिक्रिया के, ८२

लभ तरीका (गर्भ रोकने का) ३३१, ३३६

लसोका गाँठ

की सृजन, १०१, २४३

जाँघों में, २८३

का तपेदिक, २५३

स्तन के कैंसर में, ३२५

जर्मन खसरा में, ३५६

लैचरिक्म १५३

लोहा, १३८, १४७

के वर्तन, १३६

लोह तत्व की मोमियाँ, १३६-१४०, ४२४-४२५

लौंग, १५

व

वजन

घौर घाहार, १४८, १४८, ३४३-३४५, ३५०

घोर दवा की खुराक, ३८८

घटाने का महत्व, ३७१-३७२, १४६-१४६

किलोग्राम में, ७४

बच्चों का, ३४३, ३५०

गर्भावस्था में, २६६

वजन का घटना

दीर्घकालीन (तपेदिक) २१६

भिन्न कारण, २८

नवजात शिशु में, ३१६

घचानक (निर्जलन) १८१

(‘कुपोषण’ भी देखिए)

वजन में करना, २, ५

वात स्थिति रोग, २०७

वायरस, २७-२८

वाष्प, गर्म पानी के, ५८, २०५

वालन्डरी हेल्थ एसोसिएशन ग्राफ इन्डिया ३४३, ४३७

विकलांगता

जन्म से, ६, ३६५, ३६७

कुष्ठ रोग से, २३२-२३३

विचारों का प्रादान-प्रदान, दो शब्द २५, दो शब्द २७,

दो शब्द २६

विटामिन, १३०, १३६-१३६, ४२४-४२५

के टीके, ७६, १३६-१४०

के सेवन का श्रेष्ठ तरीका, ६३, ७६, १३६-१४०

विटामिन-ए, २७१, ४२५

विटामिन-बी, २४८-२४६

विटामिन-बी_{१२}, ६३, ७७, ४२५

विटामिन-के, ३८५, ४२५

(‘लोहा’ भी देखिए)

विषका कृमि, १६३, १६५, ४११, ४१२

विश्वास

के कारण बीमार, ४-५

के कारण ठीक होना, २-३

विशालता ११६-११६

गर्भावस्था की, २६५

मूत्र की, २८४

वितर्प, २५३

विस्थापन, ११४-११५

विस्थापित नितम्ब, ३६३

विस्थापित गर्भ, २८८, ३२७

वीर्य, २७७, २८८-२८६

वण, २४३, २५४-२५५

ख

खककर, १२६-१३०

शक्तिदायक आहार, १२८-१२९

शिशु

की जीव, ४२

का आहार, १४१-१४४

को दस्त, १८६

के चमड़ी के रोग, २५६

(‘बच्चे’ और ‘नवजात शिशु’ भी देखिए)

शिशुन, २७७, २८४

शिरा

स्फीत, २१३, २५४

सूजी हुई, ३३४

शिकर, २८१

शैशव कालिज, ३६१

के लक्षण, ४५

प्रतिरक्षण, १७५, ३४२, ३६१

शोचालय, १७२-१७४

श्लेष्म (देखिए ‘फीलपाव’)

श्लेष्मा तरीका (गर्भ रोकने का), ३४०

श्वसन, ३८

मुख श्वसन किया, ६२-६३

श्वसनली शोष, २०७

(‘सांस’ भी देखिए)

स

संयुक्त अस्थिभंग, ११३

सफाई, ४६, ५१

के नियम, १६७-१७३

प्रसव में, ३०६, ३०६

बच्चों की, १७१, ३४२

सार्वजनिक, दो शब्द १०, १७१-१७४

पावों की, ६७

टीका लगाते समय, ८०

सफेद दाग, २४७-२४८, २७६

सबलबाय, ४०, २६७-२६८

सर्दी-जुकाम, ५५, ६६, २००-२०२

बच्चों में, ३५४-३५५

(ठंड लगना भी देखिए)

सर्वश, ११६-१२२

प्रतिदवाविय, १२२, ४२१

सर्वमणि, ३

साइकल एंबुलेन्स, ५४

सांस

उखड़ना, १४७

लेने में कठिनाई, २०४

गर्भ पानी के वाष्प, ५८, २०५

रोगी में, ३८

का रुक जाना, ६२

साधन, दो शब्द १०, दो शब्द १८, १३५

सामान

प्रसव के लिए, ३००-३०१

दवा के बक्से के लिए, ३८०-३८१

सिकरी (देखिए ‘रुसी’)

सिगरेट (देखिए ‘घूम्रपान’)

सिर

के चिली रोग, २४६

में चोट, ४५, १०४, १०५

में लसीका गांठ, १०१

में दर्द, १२५, १४७, १६६, २२६, २६५

सिलाई, धाव की, ६६

प्रसव के बाद, ३०१, ३१५

करते समय दर्द खतम करने वाली दवाएं, ४१५

सीखना, दो शब्द ४, दो शब्द २१, दो शब्द २८, ३६८

सीमा

अपनी सीमाओं को जानना, दो शब्द ४

सुखड़ी, १३४

सुपारी, १४

सूखा रोग, १३१-१३४

सूजन

स्तनों में, ३२४-३२५, ३६०

दवा के कारण, ८४, २७५

घरेलू उपचार, २१

बुढ़ापे में, ३६६

पांवों और हाथों की, १२६, २६५

मोच और लिचाव के कारण, ११५-११६

आंखों की, १६७, २६०, २६६

पांवों की, १३२, १४७, १६७, २१४-२१५, २६५

ग्रंथकोष की, ३६०, ३६४

चमड़ी की छूत में, २३६

(देखिए लसीका गांठ और स्फीत शिराएं)

सूजाक, २६६, २८०-२८१

(रति रोग भी देखिए)

मूत्रण रोग (जिगर का) २६, ३७४

सेटुब, १६

सेप्टीसीमिया, ३१६, ३२१

सोडा, १७८-१७९

सौंफ, २१

स्तन

की देखभाल, ३२३-३२६

की सूजन, ३२४-३२५, ३६०

का केन्सर, ३२५

में छण, ३२४

स्ट्रेप थोट, ३५६

स्तनपाल, दो शब्द १२, ७, १४१-१४४
 और गर्भ भवरोध, ३३५, ३३८
 और पोषण, १३२, १३६, ३५०
 और दस्त, १८५, १८७
 नवजात शिशु को, ३१७, ३२३
 के बारे में पुराने विश्वास, २, ७
 स्पष्ट तरीका (गर्भ भवरोध का) ३३१, ३३८
 स्पास्टिक, ४६, ३६७
 स्फीत शिरार्ध, २१२-२१३
 गर्भविस्था में, २६४
 से होने वाले घाव, २८, २५३, २५४, ३७०
 स्वच्छता (देखिए 'स्फाई')
 स्वच्छमण्डल, २५६-२६०, २६६-२७०, २७१-२७२
 स्वास्थ्य कार्यकर्ता, दो शब्द १-७
 शिक्षक के रूप में, दो शब्द २१, दो शब्द २६, ५४
 स्वास्थ्य का मार्ग, दो शब्द २०, दो शब्द २४,
 ३४३-३५०

ह

की विकृतियाँ, १३४, ३६६
 विस्थापित ११४-११५
 टूटी हुई १०३, १११-११३
 हनिषा, १०७, २१५-२१६, ३०२, ३६४
 हल्दी, १३, १४
 हाथी पांव, (देखिए 'फील पांव')
 हाइड्रोसिल, ३६४
 हिस्टीरिया, ३१
 होण १६
 हृदय रोग, ३६, ३५६, ३७१
 का और ग्रन्थाल का भ्रम, १४६, १५०
 हैजा, १८६, २३१-२३२
 प्रतिक्षरण, १७६
 होठ, कटा हुआ, ३६६

करना जानता है। इस पुस्तक में चीजों की तलाश करने के बारे में समझाए और इसके उदाहरण भी दें। हर व्यक्ति से कहिए कि वह पुस्तक के उन भागों को ध्यान से पढ़े जिनमें समझाया गया है कि क्या करने से लाभ होगा, क्या हानिकारक या खतरनाक हो सकता है और सहायता कब लेनी चाहिए।

बाली खुराकें—उनके लिए देवा जो पढ़ नहीं सकते हैं (देखिए पृष्ठ ६४)

नाम :			
देवा :			
बास्ते :			
खुराक :			

नाम :			
देवा :			
बास्ते :			
खुराक :			

नाम :			
देवा :			
बास्ते :			
खुराक :			

नाम :			
देवा :			
बास्ते :			
खुराक :			

नाम :			
देवा :			
बास्ते :			
खुराक :			

नाम :			
देवा :			
बास्ते :			
खुराक :			

नाम :			
देवा :			
बास्ते :			
खुराक :			

नाम :			
देवा :			
बास्ते :			
खुराक :			

cut out and use as needed

रोगी की रपट

अस्पताल में जांच करने के लिए भेजते समय इस्तेमाल करने के लिए

रोगी का नाम : _____ आयु _____

स्त्री _____ पुरुष _____ वह कहाँ है ? _____

अब कौन सी समस्या या रोग है ? _____

यह कब शुरू हुआ ? _____

यह कैसे शुरू हुआ ? _____

क्या इस रोगी को इससे पहले भी यही रोग हुआ था ? _____

कब ? _____ क्या बुखार है ? _____ कितना ? _____

कितने दिन से बुखार है _____

दर्द ? _____ कहाँ ? _____ किस तरह की ? _____

इनमें से किसमें खराबी है या कौन सा सामान्य से अलग है ?

बमझी : _____ कान : _____

घ्रांथि : _____ मुँह और गला : _____

जनन अंग : _____

पेशाब : ज्यादा या कम ? _____ रंग ? _____ पेशाब करने में तकलीफ है ? _____

विवरण दें : _____ २४ घण्टों में कितनी बार : _____

रात में कितनी बार ? _____ दृष्टि : रंग _____ खून या गाँव _____

दस्त ? _____ दिन में कितनी बार ? _____ मरोड़ ? _____ निर्जलन ? _____

कम या गंभीर ? _____ कृमि (कीड़े) ? _____ किस तरह के ? _____

श्वासन : प्रति मिनट कितने सांस : _____ गहरे, छोटे या सामान्य ? _____

सांस लेने में कठिनाई (विवरण दें) : _____ खाँसी (विवरण दें) : _____

छाती बजना ? _____ बलगम ? _____ खून के साथ ? _____

क्या व्यक्ति में किसी खतरनाक बीमारी के लक्षण हैं ? (पृष्ठ ४२ पर जिन बीमारियों का विवरण है)

कौन से ? (विवरण दें) : _____

अन्य लक्षण : _____

क्या रोगी दवा ले रहा है ? _____ कौन सी ? _____

क्या रोगी ने कभी ऐसी दवा खाई है जिससे उसे खुजली या चकत्ते हो गये हों या कोई दूसरी एलर्जी

हुई हो ? _____ क्या ? _____

रोगी की हालत : बहुत गंभीर नहीं : _____ गंभीर : _____

बहुत गंभीर : _____

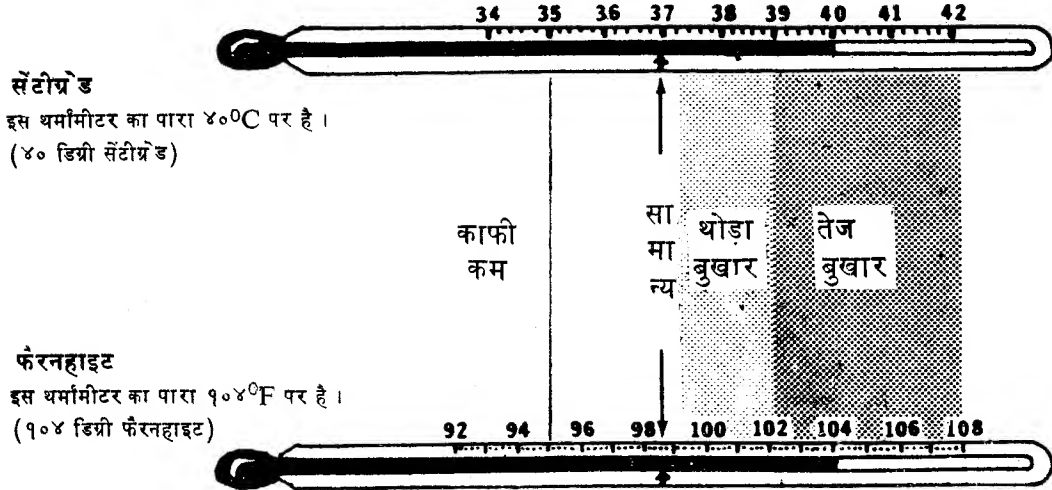
इस फार्म के पीछे कोई भी अन्य सूचना लिख सकते हैं जो आपकी दृष्टि में महत्वपूर्ण हो ।

महत्वपूर्ण सूचनाएँ

तापमान

थर्मामीटर दो प्रकार के होते हैं। सेंटीग्रेड (C) और फ़ैरनहाइट (F)। तापमान जांचने के लिए इन दोनों में से किसी का भी इस्तेमाल किया जा सकता है।

दोनों की तुलना इस प्रकार है :



नब्ज या धड़कन

आराम के समय	वयस्क..... $60-70$ धड़कनें प्रति मिनट सामान्य हैं।
	बच्चे..... $70-100$
	शिशु..... $100-140$

हर एक डिग्री सेंटीग्रेड ($^{\circ}\text{C}$) बुखार के पीछे आमतौर पर नब्ज 20 धड़कने प्रति मिनट के हिसाब से बढ़ जाती है।

श्वसन

आराम के समय	वयस्क एवं बड़े बच्चे..... $12-20$ सांस प्रति मिनट सामान्य हैं।
	बच्चे..... 20 सांस प्रति मिनट तक सामान्य हैं।
	शिशु..... 40 सांस प्रति मिनट तक सामान्य हैं।

प्रति मिनट 40 से अधिक छोटे-छोटे सांस लेना निमोनिया की निशानी है (पृष्ठ 205 देखिये)

रक्तचाप (यह उन स्वास्थ्य सेवकों के लिए दिया जा रहा है जिनके पास रक्तचाप मापने का यंत्र है)

आराम के समय	$120/80$ सामान्य है—लेकिन भिन्न-भिन्न व्यक्तियों में काफी फर्क पाया जाता है।
-------------	--

यदि दूसरी संख्या 100 से ऊपर हो जब आवाज समाप्त हो जाये तो यह खतरनाक लक्षण है (उच्च रक्त चाप—पृष्ठ 147)।



सेटीमीटर

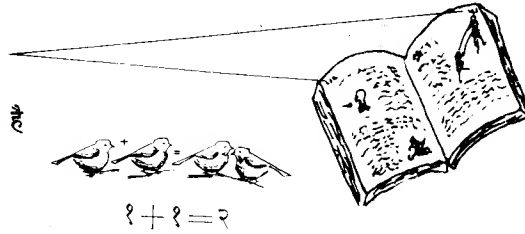
संकेताक्षर (लम्बे शब्द को लिखने का छोटा ढंग, कुछेक अक्षरों से पूरे शब्द का पता चल जाता है।

कि.ग्रा. = किलोग्राम

+ का अर्थ है और या जमा

= का अर्थ है उसी तरह या के बराबर है

% = प्रतिशत



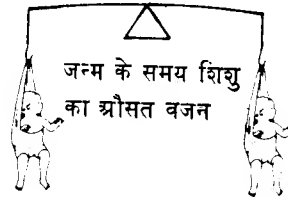
$$1 + 1 = 2$$

वजन (किसी चीज का भार)

१ पाउंड = ४३४ ग्राम (ग्रा०)

१००० ग्राम = १ किलो ग्राम (किलो, कि०ग्रा०)

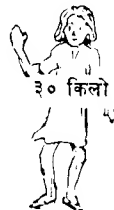
१ ग्राम = १००० मिली ग्राम (मि०ग्रा०)



$$३ \text{ कि०ग्रा०} = ६ \frac{१}{२} \text{ पाउण्ड}$$



१३२ पाउण्ड



६६ पाउण्ड



३३ पाउण्ड



१०.६ पाउण्ड



५ किलो

११ पाउण्ड

आयतन (मात्रा-कोई चीज कितना स्थान या आयतन रखती है। तरल पदार्थों को मापने के लिए)

१००० मिली लीटर (मि०ली०) = १ लीटर

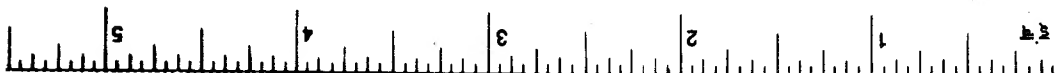
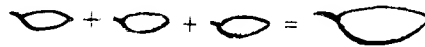
१ मिलीलीटर = १ घन सेंटीमीटर (cc)

३ छोटे चम्मच = १ बड़ा चम्मच = ५ मिलीलीटर

१ बड़ा चम्मच = १५ मिलीलीटर

३० मिलीलीटर = लगभग १ आउंस (पानी) ३० मि०ली०

लगभग १ आउंस के बराबर है।



जहाँ डाक्टर न हो

प्राथमिक उपचार पर लिखी पुस्तक से कहीं ज्यादा है। इस पुस्तक में ग्रामवासी के स्वास्थ्य पर प्रभाव डालने वाली चीजों की विस्तृत जानकारी है। दस्तों से लेकर क्षय रोग तक, लाभदायक और हानिकारक घरेलू इलाज से आधुनिक दवाओं के सतर्क प्रयोग तक विभिन्न विषयों पर चर्चा है। स्वच्छता, पोषक भोजन और प्रतिरक्षण टीकों को विशेष महत्व दिया गया है। पुस्तक में बच्चा पैदा होने और परिवार नियोजन पर भी विस्तृत चर्चा की गयी है। यह पुस्तक पाठक को केवल यही महसूस नहीं कराती कि वह अपने लिए क्या कर सकता है, बल्कि उसे यह समझाने में भी सहायता करती है कि किस रोग में उसे अमुमभी स्वास्थ्य कार्यकर्ता की सहायता लेनी चाहिए।

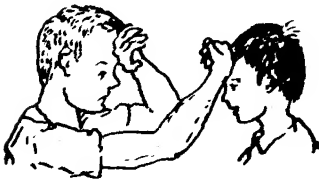


यह पुस्तक इनके लिए है...

ग्रामवासी : जो अस्पतालों और चिकित्सा केंद्रों से काफी दूर रहता है। यह पुस्तक सरल शब्दों व चित्रों में उसे बताती है कि वह सामान्य रोगों से बचने, उन्हें पहचानने और उनके इलाज के लिए क्या करे।

अध्यापक : गाँव व स्कूल में। पुस्तक उसे बीमार ग्रामवासियों की देखभाल करने और उन्हें सुझाव देने में सहायता देगी। अध्यापक को स्वच्छता, स्वास्थ्य की समस्याओं और पोषण के विषय में पढ़ाने में भी सहायता देगी।

ग्राम नेता : सभी प्रकार के ग्राम नेता, समाज सेवक, विकास कार्यकर्ता, प्रेरणा देने वाले और कोई भी व्यक्ति जो अपने समुदाय के स्वास्थ्य और सुख-सुविधा का ध्यान रखता है।



इस संस्करण में ग्राम स्वास्थ्य सेवकों के लिए भूमिका में आवश्यकताओं, ज्ञान (जानकारी) बांटने व समुदाय को लोगों को स्वास्थ्य कार्यों में लगाने सम्बन्धी विषयों पर चर्चा की गयी है।

माताएं और दाइयाँ इस पुस्तक को बहुत सरल और आसानी से समझने योग्य पायेंगी। उनके सामने माताओं की देखभाल, घर में प्रसव और शिशु स्वास्थ्य संबंधी बातें स्पष्ट हो जायेंगी।